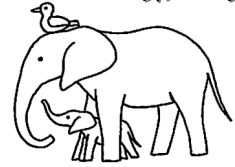


栄町
若葉町

まちねっと



『ゆずり葉～君もまた次の君へ～』 自主上映会のお知らせ

財団法人全日本ろうあ連盟創立60周年記念映画として2009年に公開された映画です。「私たちにも運転免許を！」とろう者が権利を訴える運動を劇中で再現。家族の絆を通して、ろう者の生きざまを多くの人に理解していただき、生きることの素



晴らしさ、夢と感動を与える内容となっています。

みなさま、是非ご覧ください

さい！(本編103分)

日 時：9月3日(土)

13時開場・14時開演

※来場者数によっては整理券等の配布も考慮いたします

会 場：立川市女性総合センター・アイム
(曙町2-36-2)

定 員：180名(事前申込み無し、先着順)

※定員になり次第、入場は締め切らせていただきます

(立見はできません)

主 催：わかば地域包括支援センター

問合せ：地域包括支援センター(4面)へ



『健康体操講師養成講座』 開催のお知らせ

いつまでも健康で過ごすために、各地域で健康増進のための体操が行われていますが、慢性的な講師不足が課題のひとつとなっています。そのため健康体操講師の養成を目的とした「養成プログラム」を全3回で実施し、継続的に地域で健康体操を教えてください方・サポートしてくださる方を育成します。未経験の方、歓迎！お気軽にご参加ください。



日 時：7月21日(木) } 10時～11時半
7月28日(木) }
8月 4日(木) }

※全3回に参加できる方が対象です

会 場：立川介護老人保健施設わかば
(若葉町3-45-2)

講 師：立川介護老人保健施設わかば
作業療法士

定 員：6名(要申込み、先着順)

共 催：わかば地域包括支援センター
立川市社会福祉協議会

申込み：地域包括支援センター(4面)へ

目次

P2 ●若葉小ゴミ出しボランティア活動風景
●『エンディングノート・死後事務』学習会
●地域出前講座をご利用ください

P3 ●身近な地域の学び・参加・情報

P4 ●こんな時も「ほーかつ」です！

※地域福祉コーディネーター／みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。
栄町・若葉町を対象に「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。



いつもありがとう！

若葉小ゴミ出しボランティア活動風景

若葉小では毎年、4～6年生を対象に、「ゴミ出しボランティア」をしてくれる子どもたちを募っています。若葉町団地でゴミ出しが困難な



高齢者のお宅へ登校時にお邪魔し、あいさつをしながら活動をしています。

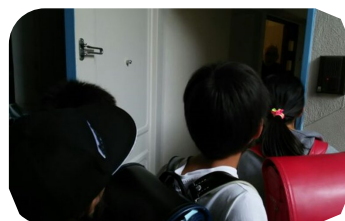
今年度もたくさんの小学生が集まり、5月初旬にゴミ出し

ボランティアの説明会を実施しました。昔と比べて最近では、おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に住む、ということも少なくなった子どもたち。「なんでゴミ捨て場に持って行けないの?」「一人暮らしで寂しくないのかな?」など、疑問・質問がたくさん挙がりました。包括

支援センター職員から「高齢者は少しの段差でもつまずきやすく、なかなかゴミ出しが難しいこと」

「一人暮らしの方は、みんなとあいさつするだけでも嬉しいこと」を伝えることで、子どもたちにも「自分たちがゴミ出しをする意義」が伝わり、朗らかな表情になりました。

説明会後は、子どもたちの担当する高齢者の自宅を先生と一緒に訪問。会うまでは緊張していた子どもたちも高齢者からの「これからよろしくね」の言葉に笑顔を見せていました。



地域の方たちに支えられながら、今日も子どもたちは頑張っています。

地域の方たちに支えられながら、今日も子どもたちは頑張っています。

『エンディングノート・死後事務』についての学習会



家族が亡くなった後の具体的な手続きはどんな事があるか。

専門家に依頼した時の費用や、最近よく耳にする『エンディングノート』について、行政書士事務所の方にお話を伺います。

●

日 時：7月29日(金) 10時～11時半

さかえ会館 (栄町4-6-2)

7月29日(金) 14時～15時半

若葉会館 (若葉町3-34-1)

※両会場とも同じ内容です。

講 師：坂本拓也氏

(行政書士法人山口事務所 行政書士)

定 員：40名 (各回先着順)

共 催：わかば地域包括支援センター

立川市社会福祉協議会

申込み：地域包括支援センター (4面) へ

地域の輪が広がっています ～地域出前講座をご利用ください～

地域にお住いの住民や専門職の方による、『地域出前講座』の輪が広がっています。概ね8名以上集まる場に出張して、各講座を実施いたします。

例えば…

- ・薬剤師による、薬の基礎知識を学ぶ学習会
- ・健康運動を学んだ市民による健康体操教室
- ・看護師による、ベビー＆キッズマッサージ

など

企画段階からは是非お気軽にご相談ください！



お食事のあとに、15分ほどの健康体操を実施。身体も心もリフレッシュ！みなさん、いかがですか？

(写真左から：えんがわの会、なかよしサロン)

問合せ：地域福祉コーディネーター (4面)

身近な地域の学び・参加・情報 ～お気軽にご参加ください～

◆栄町男性のための料理教室（他地域の方も可）

日 時：7月15日（金） 10時～13時

さかえ会館（栄町4-6-2）

8月19日（金） 10時～13時

さかえ会館（栄町4-6-2）

参加費：300円

申込み：高木さんへ 電話536-0834



◆パーキンソン病友の会準備会

パーキンソン病は、「手足が震える」「歩きにくくなる」以外にも、うつ的な症状等が現れやすい病気ですが、早期発見・治療によって症状コントロールができます。

「薬の飲み方が分からない」「リハビリって何をしたらいいの?」などの疑問も出し合えます。ともに学びあって乗り越えていきましょう。会を運営するボランティアさんも大歓迎です。

日 時：偶数月の第4金曜日 13時半～

会 場：立川市総合福祉センター

（富士見町2-36-47）

対 象：パーキンソン病・症候群の方やご家族、
病気について情報を知りたい、理解を
深めたい方

問合せ：地域包括支援センター（4面）へ



【認知症のこと、一緒に考えてみませんか？】

認知症の方とそのご家族や地域の方・専門職が集まり、地域での認知症の方のつながりをゆるやかに考えていくカフェを実施しています。

◆な無しのカフェ（認知症カフェ）

日 時：7月7日（木） 21日（木）

13時半～15時半

8月4日（木） 18日（木）

13時半～15時半

会 場：ひろばサラ（若葉町1-10-1）

参加費：200円

共 催：チャンプルーの会、わかば地域包括



支援センター、立川市社会福祉協議会
問合せ：地域包括支援センター（4面）へ



◆にんカフェ（認知症カフェ）

日 時：7月12日（火） 13時半～15時

8月16日（火） 13時半～15時

会 場：立川新緑クリニック3階

（若葉町3-54-5）

共 催：わかば地域包括支援
センター、立川市
社会福祉協議会



問合せ：地域包括支援センター（4面）へ



◆認知症の高齢者を支える家族の会（わかばの会）

ご家族の介護に携わっている方が、介護の疲れや不安を持ち寄り、サービスや解決法を共に考え、共有する会です。

日 時：7月11日（月） 13時半～15時半

8月 8日（月） 13時半～15時半

会 場：若葉会館（若葉町3-34-1）

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）へ



◆男性介護者の集い

家族を介護中の男性は、料理など日々の家事に何かと苦労があると思います。そんな悩みを持ち寄って男同士で腹を割って話をしています。たまには息抜きにいらっしやいませんか？

日 時：8月6日（土） 13時半～15時

さかえ会館（栄町4-6-2）

申込み：地域包括支援センター（4面）へ



◆わかばパステル絵画会

初心者の方、大歓迎！見学・体験もできますので、気軽にご参加ください。

日 時：毎月第2・4月曜日

※8月は22日のみ開催

会 場：若葉会館（若葉町3-34-1）

時 間：10時～12時か、10時～16時

参加費：入会金2,000円

1回 1,500円

※午後までの場合 2,500円

問合せ：岩淵さんへ 電話090-5569-0221



こんな時も「ほーかつ」(立川市北部東わかば地域包括支援センター)です！

70歳のAさんは同い年の妻と二人暮らし。二人の子どもも巣立ち、それぞれで家庭を持っています。

昨年、定年後も続けていた仕事を引退し、「今後は夫婦二人で旅行三昧をしよう」と話をしていました。しかし、旅行にはお金もかかり、しょっちゅう行けるものでもなく、無趣味なAさんは仕事を辞めた喪失感で全てにおいてやる気をなくしていました。



そんな時、近所のBさんが、同じ団地に住んでいるゴミを出すのが大変なお年寄りのゴミ捨てを手伝っている事を聞きました。どうやら「ほーかつ」で、ちょっとした時間を使ったボランティアを募集していた為、世話好きなBさんは応募し、週2回のゴミ捨ての手伝いをしていたのでした。

それを聞いたAさんは、早速、近所の「ほーかつ」に出向き、相談を試みました。「ほーかつ」では、「ちょこっとボラン

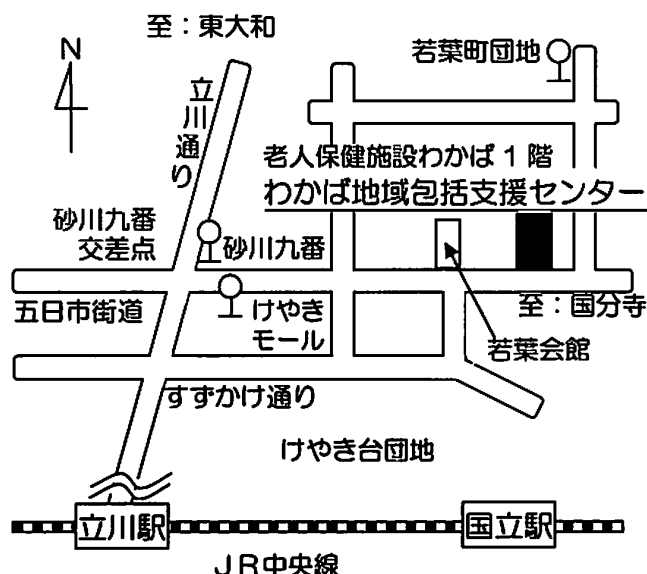
ティア」という15分程度で出来る内容(ゴミ出しや電球交換等)のボランティアを募集していました。また「健康体操講師養成講座」を地域福祉コーディネーターと開催し、受講後に地域のサロンやグループで活動する講師の育成も行っていました。

もともと会社で始業前のラジオ体操の進行役をしていたAさんは、「健康体操の講師」にも興味をもち、ボランティアの登録の申請と健康体操講師養成講座の受講申し込みをしました。

現在Aさんは、団地で一人暮らしの高齢者宅のゴミ出しや郵便物の取り込みをすることになりました。2か月後には体操講師養成講座を修了し、地域のお茶のみサロンや老人会に顔を出し、健康体操の講師をしています。

Aさんはそれまでの無気力とはうって変わり、現在はやる気に満ちた毎日を送っています。

「ほーかつ」では上記のように、15分程度でできる内容のボランティアや、体操講師養成講座に参加できる人を探しています。ぜひお気軽にご相談ください。



発行・連絡先

＜立川市北部東わかば地域包括支援センター＞

電話 042-538-1221

※お間違いないようお願いします。

FAX 042-538-1222

E-mail w-houkatsu@tachikawawakaba.jp

住所 〒190-0001 立川市若葉町3-45-2

立川介護老人保健施設わかば内

＜立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(柳澤)＞

電話 042-537-7147

FAX 042-537-7157

E-mail sakaewakaba@room.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。



※地域包括支援センター／地域の高齢者の総合相談窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内には6箇所あります。栄町・若葉町の担当が「立川市北部東わかば地域包括支援センター」です。