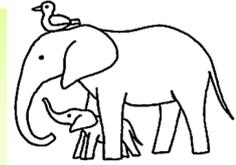


栄町
若葉町

まちねっと



『わかば包括&地域福祉コーディネーター活動報告会・交流会』 開催のお知らせ



わかば地域包括支援センターと地域福祉コーディネーターは、今年度もたくさんの方々と共に取り組む機会をいただきました。この一年間の活動を、改めて皆様に

報告し、初めて包括支援センターや社会福祉協議会を知る方々にもお伝えする場として、恒例の『活動報告会』を開催します。

直接、地域の皆様と時間を共有させていただき、ご質問やご提案もいただけると幸いです。またボランティア活動に興味のある方や、地域活動について知りたいという

方のご参加も大歓迎です。気軽に足をお運びください。

-
- 日 時：3月24日（金）14時～16時
若葉会館（若葉町3-34-1）
- 3月29日（水）14時～16時
さかえ会館（栄町4-6-2）
- ※両日とも同じ内容になります
- 定 員：各40名（申込不要、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
- 問合せ：地域包括支援センター（4面）へ



会場は活気にあふれています（若葉会館での様子）

『健康体操講師養成講座』 開催のお知らせ



現在、シニア層を中心に各地域で健康増進のための健康体操が行われていますが、増える教室に対応しきれず、講師不足が課題となっております。そのため講師養成を目的とした養成プログラムを全4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を育成します。未経験の方、歓迎！是非ご参加ください。

-
- 日 時：2月14日（火）
- 2月21日（火）
- 2月28日（火）
- 3月 7日（火）
- 10時～11時30分
- ※全4回に参加できる方が対象です
- 会 場：立川新緑クリニック 3階
(若葉町3-54-16)
- 講 師：立川新緑クリニック 作業療法士
- 定 員：8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



※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。



エルロード商店会で、『認知症声かけ訓練』を実施しました

去る12月3日、チャンプルーの会・わかば地域包括支援センター・社会福祉協議会共催にて「認知症声かけ訓練」を実施しました。

「認知症と思しき方を見かけるけど、どう声をかけたらいいかわからない」・・・そんな素朴な声から始まった今回の訓練では、まず「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症の基礎知識を深め、後日「認知症役」「説明役」「記録」に分かれ、各店舗を回りました。

各店舗では認知症役の方に優しく声をかけてくださり、「今後の対応に活かしたい」という声も。改めて、認知症の方も安心して過ごせる地域だということを実感することができました。

今後もこのような「考える」機会を、地域でたくさんつくっていければと思います。

①商店や地域の方にお声かけをし、「認知症サポーター養成講座」を実施。



②後日、各店舗を訪問。即興で認知症の方への対応をしていただきました。

③地域の駐在さんも参加し、ふりかえり会の実施。正味1時間ほどの訓練でした。



学習会『介護予防に医療ができること～みんなで考える予防医学～』 開催のお知らせ

介護が必要になる主な原因は、骨折・転倒と関節疾患、脳卒中、認知症、それに高齢による衰弱です(内閣府発表の平成28年版高齢社会白書より)。医学は不老長寿を目指して進歩を続けていますが、まだまだ道半ばです。医学だけでは介護予防はできませんが、現代の予防医学がどこまで介護を予防できるか、みなさん一緒に考えてみましょう。

●
日 時：2月21日(火) 10時～11時半
さかえ会館 (栄町4-6-2)
2月21日(火) 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：医療法人社団 東京石心会
内科医師 森島政和
(総合内科専門医)

定 員：30名(各回)※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



託児パート募集(保育士の補助)

老健わかば等の職員向け託児所の託児職員を募集します。概ね8時～18時の時間帯で、職員の勤務シフトに合わせた託児室です。対象児童は10カ月～6歳のお子さん。資格不問。お子さんが好きな方、いかがですか？

問合せ：医療法人社団 東京石心会

託児パート受付係

電話538-0873



「わかばボランティア講座」の開催

主に老健わかばでボランティアを希望される方向けにボランティア講座を開催します。ボランティアをどう始めればよいかわからない方、是非この講座に参加してみませんか。

●
日 時：3月11日(土) 9時～12時50分
会 場：立川介護老人保健施設わかば 他
(若葉町3-45-2)

定 員：10名(要申込み、先着順)

持ち物：上履き(スリッパ不可)、動きやすい服装、筆記用具

申込み：立川介護老人保健施設わかば(事務所)
電話538-0871

『子育てとママ育～ママであるわたしの活かし方』参加者募集



妊婦さんや乳幼児を持つ親御さんの気持ちに寄り添って、一緒に育っていただけるよう、ママであるわたし自身の活かし方を考えてみませんか？
講座修了後にはボランティアとして活躍できる場のご紹介も行います。

●
日 時：2月24日、3月3日、3月10日
いずれも金曜日 10時～12時
会 場：幸児童館（幸町2-19-1）
定 員：15名
対 象：未就学位までのお子さんを持つ方
講 師：株式会社 マザートゥリー
代表 日原みちる氏
その他：見守り保育あり(事前申込みが必要)
申込み：2月1日（水）より先着順
第5地区地域福祉コーディネーター（安藤）
電話534-9616

【見守り保育ボランティア募集！】

ママたちがお話しを聞いたり、交流している間、子どもをあやしたり、遊んだりしていただける方を募集します。
ボランティア活動の経験は問いませんので、是非ご協力をお願いいたします。



●
日 時：2月24日、3月3日、3月10日
いずれも金曜日
10時～12時（プラス前後10分程）
会 場：幸児童館（幸町2-19-1）
問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）へ
※安心して活動していただくため、ボランティア保険への加入をご案内しています。
※上記日程以外でも、常時募集しておりますので、お気軽にご相談ください。

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：2月6日（月） 10時～13時
3月6日（月） 10時～13時
会 場：幸学習館（幸町2-1-3）
参加費：300円
申込み：高木さんへ 電話536-0834



◆オレンジカフェ な無しの（認知症カフェ）

日 時：2月2日（木） 16日（木）
13時半～15時半
3月2日（木） 16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



お茶しながら、脳トレを行います！

◆にんカフェ（認知症カフェ）

日 時：2月21日（火） 13時半～15時
3月21日（火） 13時半～15時
会 場：立川新緑クリニック3階
（若葉町3-54-16）
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



ペッパーとロボレクをしましょう！

◆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：2月4日（土） 13時半～15時
幸学習館（幸町2-1-3）
4月1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

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！

昨年のお話ではありますが「ほーかつ」は老健わかばの秋祭りに参加させていただき、アンケートを実施させていただきました。

おかげさまで来場されたみなさまから、貴重な声をたくさん聴くことができました。この場をお借りしてお礼とご報告をさせていただきます。



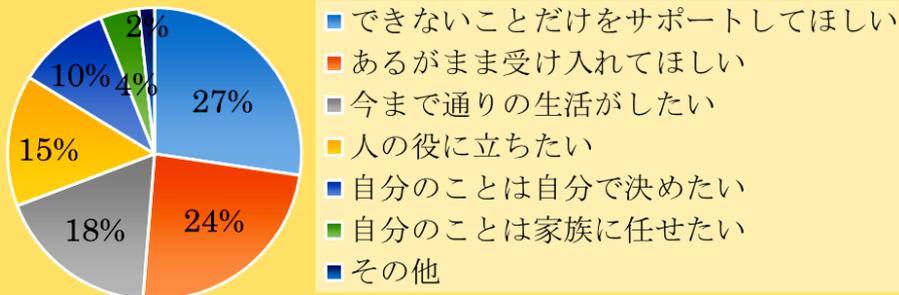
当てはまる項目に、シールを貼っていただきました

《あなたが認知症になったらどうしてほしいですか？》

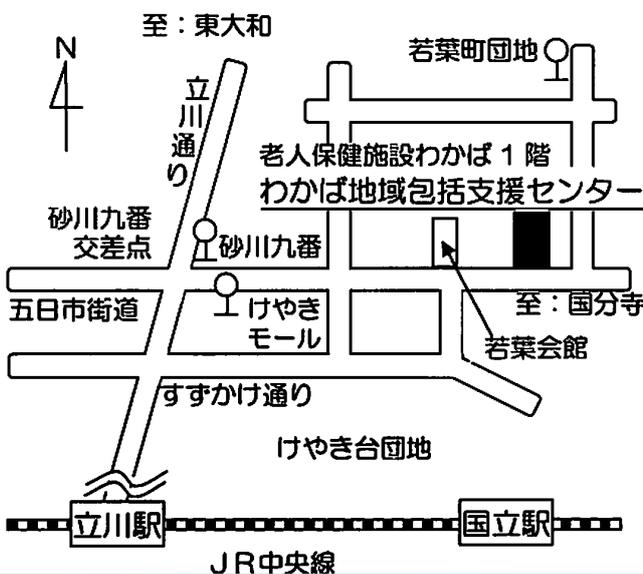
まず多くの方がアンケートに答えていただく前に「認知症になってしまったら自分ではわからないからな」とおっしゃっていました。

私たちがアンケートを実施した目的の中には個々人で、またはご家族で認知症について考えていただきたいという思いもありました。何がしたいのか、何ができるのか、家族はどうするのか。回答者の中には小学生のお子様もいて、真剣に考え答えてくださり「人の役に立ちたい」という声も多かったです。うれしいですね。

あなたが認知症になったらどうしてほしいですか？



「ほーかつ」では、今回いただいた声を参考に少しでもみなさんの気持ちにそえるようお手伝いさせていただきます。



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。
 F A X 042-538-1222
 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
 F A X 042-537-7157
 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。