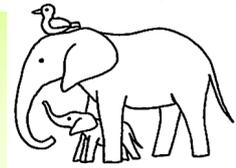


栄町
若葉町

まちねっと



もっと身近に 地域包括支援センター&地域福祉コーディネーター ～ 平成29年度活動報告会開催のお知らせ ～



介護保険の申請が必要になり、「初めて電話しました」と緊張したお声で連絡をいただく事がよくあります。地域包括支援センター

は介護保険に関する業務が主ではありますが、お元気なうちからもっと身近に感じていただき、介護保険に限らず、地域活動やボランティア活動など、地域福祉コーディネーターとともに気軽に相談できるセンターでありたいと思っております。

地域包括支援センター・地域福祉コーディネーターの活動を知っていただけるように活動の報告会を行います。ぜひご参加ください。

<栄町地域>

日 時：3月16日（金） 10時～11時半
会 場：さかえ会館（栄町4-6-2）
定 員：50名（要申込み、先着順）

<若葉町地域>

日 時：3月16日（金） 14時～15時半
会 場：若葉会館（若葉町3-34-1）
定 員：50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



「第5回健康体操講師養成講座」のお知らせ

地域で行われている健康体操をより身近に、小規模でも行えるよう、健康体操講師を養成する講座を開催いたします。現在では講座修了生が、さまざまな場所で健康体操を実施しています。未経験の方でも、意欲のある方は大歓迎です！是非ご参加ください。

日 時：3月 1日（木）
3月 8日（木）
3月15日（木）
3月22日（木）
} 10時～11時30分
※全4回に参加できる方が優先です
会 場：立川新緑クリニック 3階
(若葉町3-54-16)



講 師：老人保健施設わかば 作業療法士
定 員：5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：地域福祉コーディネーター(4面) へ

第3回の養成講座より独自の健康体操テキストを使用し、これまで10名の方が健康体操講師として活動しています。講座終了後も定期的に練習日を設けながら、地域で健康体操をお伝えすることができますよう、伴走していきます。



※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。



『ハンドメイドでネットショップ 開業講座』のお知らせ

「ハンドメイドは好きだし、売ってみたい気持ちもあるけれど」「やり方が分からない、ネット販売って大丈夫か不安・・・」そんな方のためのハンドメイド作品のネット販売の入門講座です。

販売サイトへの登録方法、準備が必要なこと、売れた時の作業など。あなたの疑問にお答えします！

●
日 時：3月1日(木) 10時半～12時
会 場：にんじん立川 地域交流スペース
(高松町2-27-27 TBK高松第1ビル)
講 師：中村 綾子氏 (Studio AMY すたじお
えいみー主催 ハンドメイド作家)

定 員：15名(要申込み、先着順)

参加費：無料

主 催：子育て支援グループ「ママcolor」

申込み：第3地区地域福祉コーディネーター

電話 540-0210 (担当/岡部)

メール dai3chiku@tachikawa-shakyo.jp



子育て支援グループ「ママcolor」は、ママ向けの講座の修了生が立ち上げた、高松町で活動している子育て支援団体です。

「地域密着で地域のママたちがつながる機会をつくっていききたい」と、子ども用品限定の0円マーケットやベビーマッサージ&おしゃべり

Cafe、保育士ママによるふれあい遊びなどのプログラムをママ目線で行ってきました。今後もママ同士が
つながるイベントを行っていきます



「フードバンクが心を つなぐ」学習会のお知らせ

～「もったいない」を「ありがとう」へ！～

全国的に広がっているフードバンク活動。まだ食べられる食糧を集め、必要な人へ再配分する取り組みです。

定期的な訪問活動を通じて、子どもたちも親御さんも元気になってきた！という実績も生まれ、単に食糧を渡すだけではなく、街を変えていける可能性が出てきました。

また、誰でも利用できる無料スーパーを始め、様々な形で地域を元気にしている、近隣市の活動報告をします。

●
日 時：3月2日(金) 19時～21時
場 所：女性総合センターアイム5階
第3学習室 (曙町2-36-2)

講 師：重田益美氏(フレンドリー)
松本靖子氏(NPO法人シェアマインド)

申込み：第5地区地域福祉コーディネーター
電話 534-9616 (担当/安藤)



●
※ **フードドライブも実施!** 自宅で余っている食糧があれば会場へお持ちください。消費期限2カ月以上。生鮮食品は不可(共催：フードバンク立川)

わかば円居の家(多世代夕食会) 調理ボランティア募集!

毎月1回、若葉町団地東集会室で、地域の小学生や中学生と一緒に夕飯やデザートをつくり、みんなでお話をしながら食事をしています。調理のボランティアとして、子どもたちと一緒に穏やかなひと時を過ごしませんか?なお資格の有無は問いません。

●
日 時：月1回 16時半～20時

会 場：若葉町団地 東集会室
(若葉町4-25-1 43号棟 1階)

申込み：地域福祉コーディネーター(4面) へ



いつも和気あいあい! 食事のみの参加も可能です



地域デビュー、応援します

「定年を迎えて時間を
持て余している」「地域でお茶飲み仲間が欲しいな」・・・そんなみなさま、是非お声かけください。地域で何かをするきっかけを一緒に見つけたいと思います。

申込み：地域福祉コーディネーター(4面) へ

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5日（月）10時～13時

3月16日（金）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



◆にんカフェ（認知症カフェ）

日時：2月20日（火）13時半～15時

3月20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



ペッパーとロボレクをしましょう！

◆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、共に考え、共有する会です。

日時：2月19日（月）13時半～15時半

会場：幸学習館（幸町2-1-3）

日時：3月12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：2月28日（水）13時半～15時

幸学習館（幸町2-1-3）

4月25日（水）13時半～15時

幸学習館（幸町2-1-3）

申込み：地域包括支援センター（4面）へ



◆人生を語り合う会 ～みんなの多摩り場

当サークルは、「聴くこと」「話すこと」といった、人との円滑なコミュニケーションを学ぶことを通し、心の健康と生きがいを見出す活動を

しています。

日時：毎月第3金曜日 14時～16時

会場：高松学習館（高松町3-22-5）

会費：年）500円

※有料会場使用の場合は別途

問合せ：田中 政邦さんへ 電話 560-9348



◆新緑クリニックの健康体操教室

健康体操講師養成講座修了生による健康体操です。健康体操未経験の方におすすめです。

日時：2月6日（火）、20日（火）

いずれも 10時～11時

2月14日（水）、2月28日（水）

いずれも 13時30分～14時30分

会場：立川新緑クリニック 3階

（若葉町3-54-16）

定員：各回12名（申込不要、先着順）

※講師派遣の依頼も随時受け付けておりますので、お気軽にお問合せください。

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）へ

◆「歌とおしゃべりの会」メンバー募集

けやき台団地集会室にて月3回（火曜日13時半～15時）、歌のサロンを実施しています。

みんなで歌を唄って気分をリフ

レッシュしませんか？やき台団地

以外の方も参加可能です。

会費：1,500円（月謝）

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）へ



自治会に加入しませんか？

自治会では、ご近所同士の声掛け・見守りから、地域のお祭りや運動会、防災訓練などの活動を通して「絆」を強め、地域の安心・安全を支えています。

自治会への加入をご希望の方は、立川市協働推進課にご連絡ください。

また、自治会に関するご質問等も受け付けています。

問合せ：立川市協働推進課

電話 528-4315

FAX 527-8074



避難所開設訓練など、社協もご一緒させていただいています

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！

ある日、民生委員さんからYさんについて、地域包括支援センターに相談がありました。

「3年前にご主人を亡くされてから、外で見かけることがめっきり減ってしまった。どうされているのか心配」とのことでした。Yさんは現在90歳で、よくご主人と買い物に出かけられていましたが、最近は家から出ることがなくなってしまったようです。

地域包括支援センターで連絡し、会いに行くとYさんはお子さんや身寄り、近隣に友人はなく「主人を亡くしてから、一人で過ごすこととなり寂しい」「話し相手や友人を作りたい」

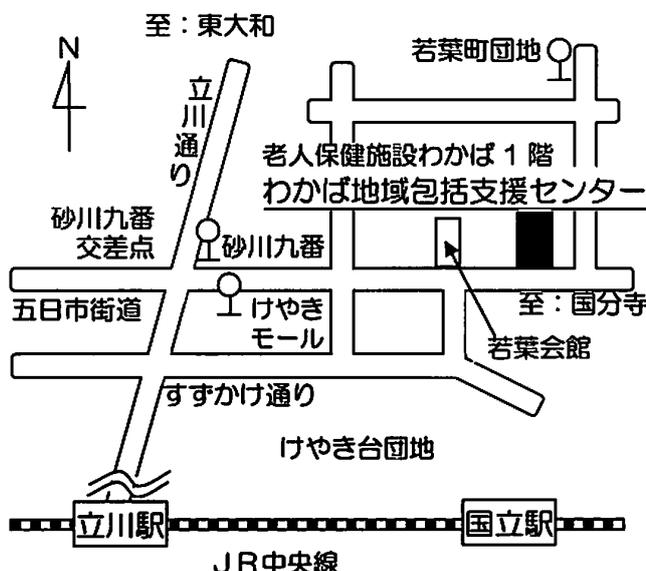


「足が痛くて出かけるのが苦痛」と訴えていました。また整形外科には通っているようでした

が、足を見せていただくと中指が変形しており、靴の上底に当たって痛む様子。福祉用具専門相談員に連絡し、足が痛くならない適切な靴を用意していただきました。更にデイサービス等の利用の話もしましたが、「契約とか時間を決められるなど煩わしい」と話され、地域のコーヒーサロンを紹介しました。

最初は「年を取ってるから恥ずかしい」と話されていましたが、行ってみると92歳の方も来られており、話もあって毎回楽しみにされるようになりました。

地域包括支援センターは、介護保険や市の事業のご紹介だけではなく、みなさんが地域で住みやすいようにするためのお手伝いをしたいと思っています。ぜひご相談いただき、一緒に考えさせてください。



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。

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。