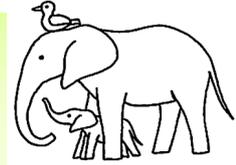


# 栄町 若葉町 まちなっと



## 『老健わかば』と『包括』 を見に行こう！



若葉町の皆さんに身近な高齢者施設「立川介護老人保健施設わかば」と高齢者のよろず相談所「立川市北部東わかば地域包括支援センター」の見学会を行います。普段はなかなか見ることのできない施設の様子を見ていただいた後、おやつを食べながら懇談します。

日時：10月19日（金）14時～15時  
場所：立川介護老人保健施設わかば（4面）  
定員：20名（申込み順）  
申込み：若葉町の福祉を



考える会 菊池さん  
電話537-3448



## マンションにお住いの皆様へ 『マンション防災講座』



発災後（主に震災）も、自宅で生活を続けられるでしょうか？あなたと家族を守るために、日頃から準備しておくことは何か？熊本地震のマンション被害や防災委員会を立ち上げた市内マンションの管理組合の方からお話を伺います。マンションならではの防災について考えましょう。

日時：12月1日（土）13時半-16時  
場所：女性総合センターアイム5階（曙町2-36-2）  
定員：40名（申込み順）

協力：立川市役所 防災課  
立川市災害ボランティアネット  
申込み：地域福祉コーディネーター（4面）



## 始めよう！続けよう！楽しいサロンの秘訣 『サロン交流会』

ずっと住み慣れた地域で楽しく暮らすには、近所に歩いて行ける茶話会やサークルがあることが重要です。サークルを続ける上での悩み、楽しく活動する方法など情報交換しましょう。サークルで楽しめる遊びを講師から教えていただきます。

日時：10月29日（月）10時～12時  
場所：さかえ会館（栄町4-6-2）  
講師：斉藤武雄氏

（元工業高校教員・高専講師・大学講師）

対象：茶話会、老人会など、サークル等で活動をしている方。ご近所で友だちづくりやサークルづくりをしたい方

申込み：地域福祉コーディネーター（4面）へ



## きっと見つかる！あなたに合った学校！！ 『定時制・通信制等 合同学校相談会』

進路選択に困っている中学生や進路変更を検討している高校生、保護者、不登校や引きこもり、課題を抱える子どもの支援に関心のある方など、ぜひご来場ください。個別相談ブースの他、卒業生・在校生による体験談、テーマ別のミニ講演会、引きこもり等に関する相談窓口も同時に開催します。

日時：12月1日（土）  
10時半～16時半（予定）  
※入退場自由、予約不要

会場：たましんRISURUホール  
地下展示室及びサブホール（錦町3-3-20）  
問合せ：立川市子ども家庭部子ども育成課  
青少年係 電話523-2111



※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。



## ペットと飼い主のための 防災講座

東日本大震災における救護所の実態から、ペットを抱えての復興について学びます。

いざという時に力を合わせて立ち向かえるペットの飼い主同士でネットワークを考えています。

日 時：11月17日(土)14時～16時

場 所：立川市総合福祉センター2階(富士見町2-36-47)

内 容：東日本大震災における動物救護所の実態、ネットワークづくりについて

講 師 福島正人氏(ペット防災チーム)

定 員 35名(申込み順)

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

## わかば子育てひろば 利用のご案内



子育てひろばは、就学前のお子さんと保護者が自由に遊べる場です。毎月、リトミックや誕生日会なども行っていますので、ぜひ遊びにきてください。

10月は「乳幼児期における愛着形成について」保健師さんからお話を伺います。

日 時：10月30日(火)10時半～11時半

場 所：若葉児童館内(若葉町4-25-114)

申込み：わかば子育てひろば 電話536-1400

利用日時：木曜日9時半～15時半／全年齢

月～水・金曜日9時半～12時／1歳半以上の親子

〃 13時～15時半／1歳半未満の親子



## 『ながら見守り』のすすめ

防犯ボランティアの高齢化、共働き家庭の増加により、地域の目が減り、見守りの空白地帯が生じています。

「犬の散歩をしながら」「買い物へ行きながら」

「送り迎えをしながら」「配達をしながら」

地域に暮らす、地域で働くみんなが、何かをするついでに見守る『ながら見守り』を行うことで、地域の目を増やしていきましょう！！

※7/16自治連若葉町支部・若葉町地区あいあいパトロール共催「安全・防犯講習会」より



～お気軽にご参加ください～

## 身近な地域の学び・参加・情報

### ◆わかばパステル絵画会

障害のある方もどうぞ。見学や体験もできます。

日 時：10月22日10時～15時

※毎月第4月曜日開催、お昼休憩あり

会 場：若葉会館(若葉町3-34-1)

参加費：体験の方は500円

(入会金2,000円、1回2,500円)

問合せ：岩淵さんへ 電話090-5569-0221



### ◆歌とおしゃべりの会

好きな歌をみんなで楽しく歌います。

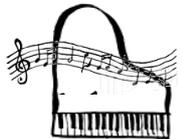
日 時：毎月第1・2・3火曜日

13時半～15時

会 費：月1,500円

会 場：けやき台団地集会所(若葉町1-13)

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



### ◆親子リトミックさくらんぼ

ピアノに合わせて楽しく歌ったり、リズム遊びを行います。1歳半から。お気軽に見学へどうぞ。

日 時：月2回月曜日10時半～11時10分

会 費：月1,500円

会 場：若葉会館(若葉町3-34-1)

申込み：柏葉さん 電話535-6654

cherry-peach1214@docomo.ne.jp



### ◆mahalo yoga～マハロヨガ立川～

身体の軸を整えて、疲れなからだづくりをしましょう。初心者の方も安心して参加できます。

日 時：月2回土曜日9時半-10時15分

会 費：1回1,000円

会 場：若葉会館(若葉町3-34-1)

U R L : <http://www.mahaloyoga-2017.com>

こちらからの申込み・問合せも可能です

問合せ：戸沢さんへ

yuki.may.yoga@gmail.com



## ◆男性のための料理教室

ご夫婦でも参加できます！

日 時：10月24日(水)、11月9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：栄町地区グッドネイバーをすすめる会  
高木さんへ 電話536-0834



## ◆男性介護者の集い

10月のミニ講座は、「気軽に相談できる医療と介護の専門家」訪問看護の方からお話を伺います。

日 時：10月24日、12月12日(水)  
13時半～15時

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

問合せ：地域包括支援センター(4面)へ



## ◆健康体操教室

日 時：11月18日、1月20日、3月10日(日)  
10時～11時半

会 場：さかえ会館(栄町4-6-2)

参加費：1回200円 講 師：薮本隆子さん

持ち物：上履き、敷物用バスタオル、飲みもの

申込み：栄町地区グッドネイバーをすすめる会  
竹内さんへ 電話536-0451



## ◆多世代夕食会「わかば円居(まどい)の家」

日 時：10月23日(火)、11月20日(火)  
子ども17時半～20時、大人18時頃～20時

会 場：若葉町団地東集会所(若葉町郵便局隣り)

参加費：子ども100円、大人300円

申込み：ワーカーズコープ(若葉児童館)  
電話536-1400



## ◆認知症の高齢者を支える家族の会 「わかばの会」

介護中の方も、卒業した先輩方もどうぞ。

日 時：10月15日、11月12日、12月10日  
13時半～15時半 ※毎月第2月曜日開催

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)



## ◆学習会『ウォーキングで健康寿命を延ば

しましょう～薬剤師によるウォーキングのススメ～』

体にかかる負担が小さく、老若男女が実践できる手軽な運動法「ウォーキング」。確かな効果を実感する正しい歩き方やコツを学びましょう。

日 時：10月30日(火)

①10時～11時半/わかば会館(若葉町3-34-1)

②14時～15時半/さかえ会館(栄町4-6-2)

定 員：各回20名(申込み順)※①②とも同じ内容

講 師：いながき薬局 薬剤師 山下慎太郎氏

申込み：地域包括支援センター(4面)へ

## ◆学習会『うつ病ってどんな病気?』

15人に1人と言われているうつ病。早期診断・早期治療のため、基本的な知識を一緒に学びましょう。

日 時：平成30年11月14日(水)

①10時～11時半/幸学習館(幸町2-1-3)

②14時～15時半/若葉会館(若葉町3-34-1)

定 員：各回30名(申込み順)①②とも同じ内容

講 師：国立精神・神経医療研究センター病院  
精神看護専門看護師 佐伯幸治氏

共 催：地域活動支援センター たあふく  
地域活動支援センター・連

申込み：地域包括支援センター(4面)へ



## ◆学習会『老人ホームの入居前に知りたいこと』

高齢者向けの施設について、種類や利用料金など基本的なことや入居のタイミングなど、実際の体験談を交えて伺います。

日 時：12月13日(木)

①10時～11時半/さかえ会館(栄町4-6-2)

②13時半～15時/若葉会館(若葉町3-34-1)

定 員：各回25名(申込み順)※①②とも同じ内容

講 師：民間介護施設紹介センターみんかい 関口光博氏

申込み：地域包括支援センター(4面)へ

## ◆にんカフェ

お茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだり、ペーパー君と体操や脳トレをしています。

日 時：10月16日、11月20日、12月18日  
13時半～15時 ※第3火曜日開催

会 場：新緑クリニック3階(若葉町3-54-16)

問合せ：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！

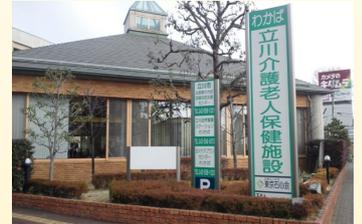
わかば包括では、栄町と若葉町にお住まいの皆様よろず相談窓口として、さまざまな相談をお受けするとともに、身近なところで、学び合える地域を住民の皆様と一緒につくることをめざし、活動を行っています。これからも、皆様が顔なじみになり、お互いをさりげなく気遣えるような地域づくりに少しでもお役に立てるよう、職員一同、頑張っています。

今後とも、どうぞ宜しくお願い致します！

私たち、わかば包括が事務所を構える「立川介護老人保健施設わかば」は、今後、さらに地域貢献に力を入れていきたいと考えています。

その取り組みの一つとして下記のイベントを予定しております。

地域の皆様のご参加をお待ちしております。



## 好評につき再上映！

### 『ケアニン～あなたでよかった～』

「なんとなく」はじめた介護の仕事に、いつしか本気で向き合っていく…人生に前向きになれる心温まる作品です。

(本編105分)



日時：11月9日(金)

午前10時～

定員：50名(申込み順)

会場：若葉会館(若葉町3-34-1)

申込み：立川介護老人保健施設わかば

事務所(菅原・千葉)

## 老健わかば『秋まつり』



今年も秋祭りを開催します。来ていただいた方が笑顔になるよう職員一同がんばります。ぜひお越しください！！

日時：10月28日(日) 12時～14時半

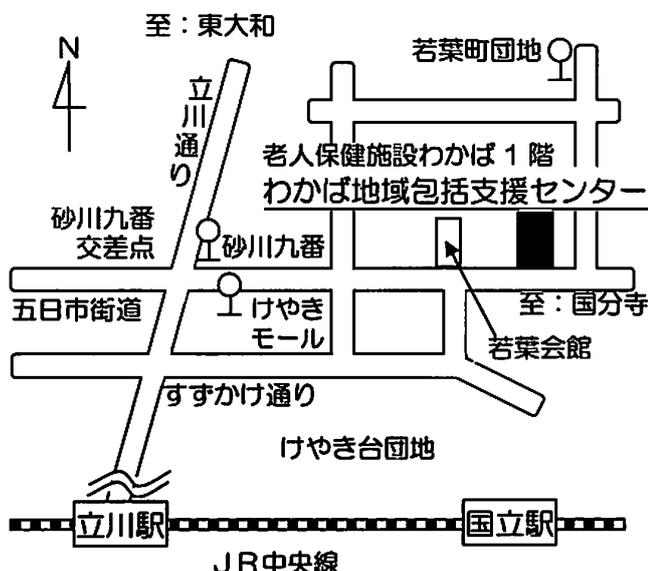
会場：立川介護老人保健施設わかば

※お車での来場はご遠慮ください。

問合せ：立川介護老人保健施設わかば

秋祭り実行委員会(菅原)

電話 538-0871 F A X 538-0881



## 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いたします。

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(古川)>

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。