

栄町  
若葉町

# まちねっと



## ハロウィン タッチ祭



## 老健わかば



今年のテーマは「天使と小悪魔」☆  
食べ物やゲームコーナー、お手玉遊び  
はもちろん、16時からビンゴ大会も  
あります♪申込み不要です。  
ぜひ、仮装して遊びに来てください！



日 時：10月26日(土)12時～16時半  
場 所：幸児童館（幸町2-19-1）  
参加費：チケット200円  
（ばら売りもあります）  
問合せ：幸児童館 TEL042-537-035



今年も秋祭りを開催します。地域の方も  
一緒に模擬店やゲームコーナー、体験コー  
ナーを企画。みんなで楽しいお祭りにし  
たいと思います。ぜひお越しください！！



日 時：10月27日(日) 12時～14時半  
会 場：立川介護老人保健施設わかば  
（若葉町3-45-2）  
※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



## 学習会「病院の仕組み について知ろう」



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



？ 入院から退院までどんな流れになるの？  
？ 入院の費用はどのくらいかかるの？  
？ 困ったときは、誰に相談したらいいの？  
？ 「物忘れ外来」ってどんなところ？  
そのような疑問に講師が詳しく  
お答えします。



日 時：11月8日（金）  
①10時～11時半 さかえ会館（栄町4-6-2）  
②14時～15時半 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：国家公務員共済組合連合会立川病院  
申込み：地域包括支援センター（4面）へ

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等に合った進路先が見つ  
かるよう、市内を中心とした多摩地区所在の  
通信制高校や都立高校等、特色ある十数校が  
一堂に会した合同相談会を開催します。

進路先に悩んでいるお子さん、保護者、不  
登校や引きこもり、課題を抱える子どもの支  
援に関心のある方等、ぜひご来場ください。

日 時：11月23日(土)10時半～16時半(予定)  
場 所：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（内線1305）

**入場無料、入退場自由、予約不要**

※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。



## 命を守るために日頃から備えましょう ～防災特集～

### 『防災まち歩き』

～地域の防災課題や減災資源を探る～

「防災まち歩きチェック表」を片手に、みんなで町内を歩き、危険箇所、役に立つ施設や場所、減災資源を確認します。

日 時：11月7日(木)9時半～12時

場 所：幸学習館（幸町2-1-3）

講義の後、栄町・若葉町内を歩きます

講 師：立川市災害ボランティアネット 矢野和孝氏

定 員：20人(申込順)

申込み：10月10日(木)より幸学習館

電話534-3076



講評につき、今年度も開催します！

### 『マンション防災講座』



発災時、今住んでいるマンションに住みつけられますか？ご自身と家族を守るために、マンションならではの防災を考えてみませんか？

日 時：11月9日(土) 13時半～15時半

場 所：総合福祉センター(富士見町2-36-47)

対 象：マンションにお住まいの方・集合住宅の防災に関心のある方

定 員：40名（要申込み・先着順）

講 師：立川市災害ボランティアネット

東條清幸氏・佐々木健司氏

申込み・問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

### 立川市総合防災訓練が 第九中学校で行われます

立川市、立川消防署、立川警察署、立川市消防団、陸上自衛隊、自治会連合会などが協力する大規模な防災訓練です。自衛隊による炊き出しもありますので、お気軽に、ご近所で誘いあってお出かけください。

日 時：11月10日(日曜日)

8時半～12時

場 所：立川第九中学校

(若葉町3-19-5)

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



### ペットと飼い主のための 防災講座

地震が発生した時に、最初にどんな行動をしますか？ペットたちのためにどんな行動ができますか？イメージしてみましょう。

日 時：9月28日(土) 14時～16時

場 所：女性総合センターアイム第2学習室  
(曙町2-36-2)

講 師：福島正人氏(ペット防災チーム)

内 容：ペットと在宅避難

避難所にいかなければならない人は

定 員：35名（申込み順）

問合せ・申込み：地域福祉コーディネーター(4面)

### フードドライブを行っています ご家庭に眠っている食品をお持ちください



こちらの箱へ  
お入れください



グルメシティ立川若葉店（若葉町4-24-2）では、ご家庭で余っている食品を集め、「フードバンク立川」を通じて、困窮等により必要とする方や子ども食堂へ届ける活動をしています。

対象商品：

- ・未開封で賞味期限が2ヶ月以上あるもの
- ・常温で保管できるもの（米、缶詰、レトルト
- ・食品、インスタント食品、お菓子等）

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

～お気軽にご参加ください～  
**身近な地域の学び・参加・情報**

◆**市民交流クッキング**  
**「豆腐で体が喜ぶ簡単料理」**

日 時：1月18日(土)10時～13時  
 会 場：幸学習館実習室(幸町2-1-3)  
 参加費：500円  
 持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル  
 申込み：幸学習館 電話534-3076

◆**多世代夕食会「わかば円居(まどい)の家」**

日 時：10月15日(火)、11月21日(木)、12月19日(木)  
 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)  
 参加費：子ども100円、大人300円※事前申込み  
 申込み：NPO法人ワーカーズコープ  
 電話536-1400 (若葉児童館)

◆**オリーブ食堂** 直接会場へ

日 時：10月19日(土)、11月16日(土)、12月21日(土)  
 11時半～13時(10時～フリーマーケット開催)  
 会 場：お互いさまネット・オリーブ  
 (若葉町1-9-5/エルロード商店会)  
 食事代：小学生 無料、大人200円  
 問合せ：きひらさん 電話090-6046-1949

◆**生き生き・元気に「グッドの健康体操」**

日 時：11月24日(日)、1月26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 電話536-0451

◆**「たちかわ健康体操」お届け便**

日 時：10月11日(金) 10時～11時半  
 場 所：江の島道東住宅集会所(栄町5-21-1)  
 申込み：立川市社会福祉協議会 地域づくり係  
 電話540-0200

◆**にんカフェ** 直接会場へ

日 時：10月15日(火)、11月19日(火)、12月17日(火)  
 13時半～15時  
 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

◆**オレンジカフェな無しの** 直接会場へ

日 時：10月3・17日、11月7・21日、12月5・19日  
 13時半～15時 ※第1・3木曜日開催  
 会 場：お互いさまネット・オリーブ  
 (若葉町1-9-5/エルロード商店会)  
 問合せ：きひらさん 電話090-6046-1949

◆**男性のための料理教室**

日 時：10月18日、11月15日、12月13日  
 10時～12時半 ※いづれも金曜日  
 会 場：幸学習館実習室(幸町2-1-3)  
 参加費：300円  
 申込み：幸学習館 電話534-3076

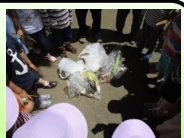
◆**介護者の会「わかばの会」** 直接会場へ

日 時：10月21日、11月11日、12月9日  
 13時半～15時半 ※いづれも月曜日  
 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)

◆**男性介護者の集い** 直接会場へ

日 時：10月23日、12月11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)

**社会福祉法人**  
**クリーンアップキャンペーン**



子ども・高齢者・障害者・生活困窮者等、  
 さまざまな生活課題がある方の生活を支えている  
 公益性の高い社会福祉法人。今年度、栄町・  
 若葉町にある施設が協働で清掃活動を実施して  
 います。今後の活動にもご注目ください！

参加施設：

社会福祉法人すみれ会 すみれ寮、ルピナス若葉  
 社会福祉法人大樹の会 けやき台さくら保育園  
 社会福祉法人緑蔭会 たかのみち保育園さかえ分園  
 社会福祉法人蓮花苑 れんげが池川保育園  
 社会福祉法人童愛会 江の島保育園  
 社会福祉法人修敬会 栄保育園  
 社会福祉法人立川市社会福祉協議会 栄福祉作業所



問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

# こんなときも「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！

みなさん、『フレイル』という言葉を知っていますか？

フレイルとは、『虚弱』という意味です。「最近、痩せてきた」「前よりも疲れやすい」「外出することがおっくうになる」等、高齢になって筋力や活力が衰えることで介護が必要な状態になる可能性が高くなります。

「フレイル」を予防することで、「元気で自立した日常生活を送ることができる健康寿命」を伸ばすことができます。「ほーかつ」では、介護予防教室や地域での活動、ボランティア等ご紹介しております。皆さん、お気軽にお問合せください。

## 「フレイル」を予防する方法

- ① しっかり食べる  
(栄養状態を保つ)
- ② 適度な運動をする  
(筋肉の衰えを防ぐ)
- ③ 外出や趣味活動に積極的に参加する！



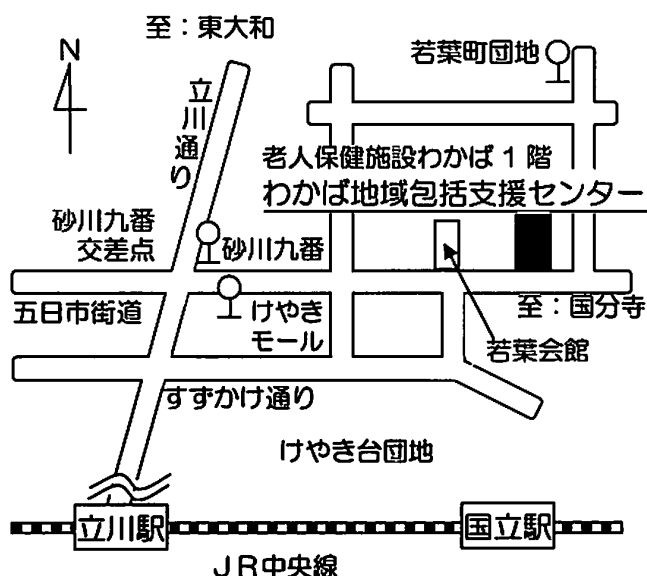
立川市内の集いの場情報誌

## 『たちまちこみち』

できました



主に支えあいサロンへ登録している茶話会や体操グループ等の活動日等を町ごとに紹介しています。ほーかつでもご覧いただけます。



## 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いたします。

FAX 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

FAX 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。