

栄町
若葉町

まちねっと



地域包括支援センター&地域福祉コーディネーター



活動報告会



介護保険や介護予防に関すること、また地域での生活をより豊かにするための事柄を知り、皆さんと一緒に考え、地域包括支援センターや地域福祉コーディネーターを身近に感じていただけたらと思います。



<若葉町地域>



日 時：3月27日（金）10時～11時30分

場 所：若葉会館（若葉町3-34-1）

<栄町地域>

日 時：3月27日（金）14時～15時30分

場 所：さかえ会館（栄町4-6-2）

定 員：各回50名（要申込み、先着順）

申込み：地域包括支援センター（4面）へ



健康吹矢 体験会

矢を吹くときに腹式呼吸を意識することから、的を射た点数を競って楽しむだけでなく、健康増進にも効果があるといわれています。この機会にチャレンジしてみませんか？2回の体験会後も引き続き吹矢を続けたい方が多いようでしたら、サークルとしての活動を考えています。

日 時：2月10日（月）9時～11時

2月17日（月）9時～12時

場 所：若葉会館大広間（若葉町3-34-1）

講 師：日本吹矢レクリエーション協会

参加費：無料

申込み：地域福祉コーディネーター（4面）

ほしかったものが見つかるかも

おさがり交換会

みんなの居場所
プロジェクト

妊娠中の用品から小学生くらいの洋服・靴・おもちゃ・絵本など、あげたりもらったりする交換会を開きます（あげるだけ、もらうだけでも歓迎！）。出品したい方もほしい方も、都合のいい時間にいらしてください。ずっといなくても大丈夫です。

ルールは、お金のやり取りをしないこと、残ったものは持ち帰ることです。お気軽に遊びにきてください。

日 時：3月14日（土）10時～14時（出入自由）

場 所：タンポポ保育室（栄町4-18-13）

参加費：出店も交換も無料



問合せ：多摩きた生活クラブ生協東村山センター（9時～19時）
電話042-395-5001

ひきこもり地域家族会「ゆんたく・立川」



家族懇談会のお知らせ



同じ生きづらさを抱えた方のご家族同士、自由に想いを分かちあい、お茶を飲みながらゆんたく（おしゃべり）しませんか。

懇談にあたっては、守秘義務を徹底していますので安心してご参加ください。途中参加、途中退出可能です。直接会場へどうぞ。

日 時：3月5日（木）13時30分～16時

場 所：若葉会館（若葉町3-34-1）

呼びかけ人：若葉町馬場さん、永元さん

協 力：ひきこもり地域家族会ゆんたく・立川

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）

※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。



もしもの時に備えましょう 『私ノート』記入会

忘れては困る大切なことが簡単に書き込める「ミニエンディングノート」の頒布および記入会を行います。自分のためのメモ帳であり、ご家族に伝える事項も含まれています。



日 時：3月27日（金）10時～11時30分

場 所：幸学習館（幸町2-1-3）

定 員：24名（申込み順） 費用：ノート代100円

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

学習会 「脳梗塞の最新情報」



昨年好評だった脳神経外科医による学習会を今年も開催します。今回は脳梗塞について話を伺いますので、ぜひご参加してください。

日 時：2月29日（土）10時～11時半

場 所：立川新緑クリニック3階
（若葉町3-54-16）

定 員：30名（申込み順）

講 師：立川新緑クリニック院長 宮崎唯雄医師

申込み：地域包括支援センター（4面）へ



「認知症サポーター養成講座」 開催のお知らせ



「認知症」にどのような印象を抱きますか？「認知症サポーター養成講座」は、認知症について正しく

理解し、地域において認知症を抱える方に適切に対応できる人を養成する講座です。高校生から参加できます。

日 時：3月14日（土）14時～16時

場 所：幸学習館（幸町2-1-3）

定 員：20名（申込み順）

申込み：地域包括支援センター（4面）へ

ボケ防止『コスモスみらい』で コケ防止 トリム体操仲間募集

健康寿命延ば～す♪いつまでも一人で歩ける♪階段もスイスイ♪見学大歓迎！入会はいつでもご連絡待っています。

日 時：毎週火曜日10時～11時30分

場 所：コープみらい弁天通り店2階
（国分寺市西町4-26-2）

※駐車場側に階段があります

参加費：1,500円/月

内 容：音楽でウォーミングアップ→ラジオ体操
→筋トレ→クールダウン→ゲーム等

問合せ：円谷さんへ 電話535-4627



歩き方が気になる子の親の情報交換

『あんよの会』参加者募集



歩き方や足の成長が気になるお子さんを育てている家族の交流の場です。今年度は巡回型で市内各所で開催。今回は保健師さんをお招きしてお話を伺う予定です。保育も対応しますので必要な方はお知らせください。

日 時：2月26日（水）10時～11時30分

場 所：若葉会館休養室（若葉町3-34-1）

申込み：中橋さん anyonokai@gmail.com

または地域福祉

コーディネーター（4面）



市民講座「フードバンクで こころをつなげるPart3」

子どもも大人も一人で食事をする機会が増えていきます。時々であっても大勢で食べる食事は、満腹感だけでなく心の満足感も得られる機会です。食を通じた学習会と情報交換会に参加しませんか？

日 時：3月6日（金）18時30分～20時30分

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）

講 師：須崎三代子氏（食育指導員）

共 催：フードバンク立川

申込み：地域福祉

コーディネーター（4面）





子どもも大人もみんなが主役 ✨ 『幸児童館』 のご紹介



児童館では、0歳～18歳までの乳幼児親子・小中高生・地域の方向けに様々な行事を行っています。季節の工作やクッキング、体操、読み聞かせ等も行っています。ぜひ一度遊びにいらしてください。また、ブログでも活動の様子が見られます。

《乳幼児向けの時間》

- ☆月曜日 10時30分～12時「ファミリーカフェ」
- ☆火曜日 10時30分～12時「きりんタイム」1歳半～未就学児
- ☆水曜日 10時30分～12時「あかちゃんタイム」0～1歳半頃
- ☆木曜日 9時～ 「フリータイム」月齢関係なくどうぞ

問合せ：幸児童館（幸町2-19-1）電話537-0358

児童館のホームページです。
みんなみてね！

<http://tachiji.net/>



～お気軽にご参加ください～ 身近な地域の学び・参加・情報

だれでも食堂「わかば円居(まどい)の家」

月に1度、わいわいご飯を食べましょう
日 時：2月20日(木)、3月19日(木)
場 所：若葉町団地東集会所(若葉町郵便局隣)
子ども：17時半～20時/100円
大人：18時頃～20時/300円
申込み：ワークスコープ（若葉児童館）へ
電話536-1400

男性のための料理教室

手に入りやすい食材で作りやすくおいしい献立です
日 時：3月13日(金)10時～13時
会 場：幸学習館(幸町2-1-3)
参加費：300円
指 導：立川介護老人保健施設わかば
管理栄養士 植松智子さん
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

だれでも食堂「オリーブ食堂」

掘り出し物に出会えるフリーマーケットも開催
日 時：2月15日(土)、3月21日(土)10時～13時
参加費：小学生無料、大人200円
場 所：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：きひらさんへ 電話090-9157-0140

グッドの健康体操教室

厳しくも楽しい健康体操。体が生き返ります
日 時：3月8日(日)10時～11時半
場 所：さかえ会館(栄町4-6-2)
参加費：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

にんカフェ

お茶をいただきながらお口の脳トレ(おしゃべり)
日 時：2月18日、3月17日13時半～15時
場 所：新緑クリニック3階(若葉町3-54-16)
参加費：無料
問合せ：地域包括支援センター(4面)へ

男性介護者の集い

毎日頑張っている皆さん、息抜きにきませんか
日 時：2月26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

健康体操お届け便

椅子に座ってできるゆっくり体操の体験会です
日 時：3月26日(水)15時～16時半
場 所：一般社団法人栄福祉会キッチンさかえ
(栄町3-2/西武バス立川営業所前)
申込み：地域福祉コーディネーター(4面)へ

☆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

11月25日、若葉会館にて「認知症ポジティブ」と題した学習会が行われました。

●
認知症はだれでもなる可能性があることや、ストレスを感じる脳トレは逆効果であるなどの話がありました。また、認知症の方を支える周りの方がポジティブに物事を考えると心にゆとりができ、その結果、認知症の症状が穏やかになることがあるという話を聞くことができました。



冒頭にも記載しましたが、だれでも認知症になる可能性はありますし、高齢になればなるほどなりやすくなります。そのことから高齢者の認知症は長生きの勲章ととらえ、「認知症になれるまで長生きできてよかったね」「認知症になっても楽しく暮らせるね」と言い合える地域にしていきたいと考えております。

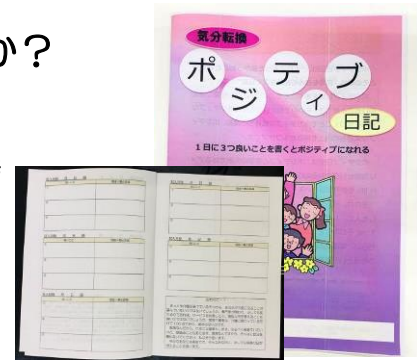
●
認知症のことだけに限らず、何か困ったことがあれば、いつでも包括へご相談ください。どうぞよろしくお願いいたします。



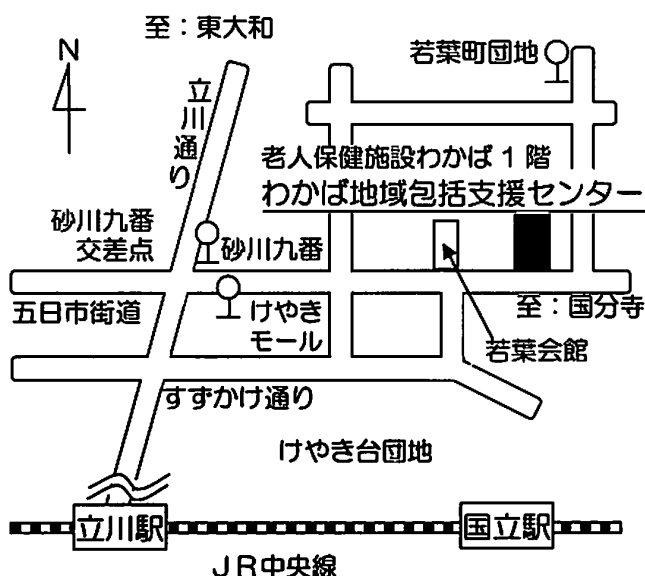
ポジティブ日記 をご存じですか？

“その日にあったよかったことを3つとその理由、自分をほめる言葉を書く日記”のことです。介護の人が前向きな明るい感情を持つことで、介護負担が軽くなると言われています。つらい中でも少しでもあるよい面に気づくきっかけとなります。どんなノートでもかまわないので今日から始めてみませんか。

インターネットからダウンロードもできます
<https://taigafuju.wixsite.com/positive-lab>



藤生大我研究所作成



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。