

# 栄町 若葉町 まちなっと



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期や中止の可能性もあります。  
お出かけ前に、お問合せください。

## 立川市看取り支援事業

### 学習会「最期まで目一杯生きる」

落語あり

人は誰しも「いつか」亡くなります。その「いつか」が差し迫ったころ、本人の「どのように生き抜きたいか」を支えてこられた萬田先生の活動の記録です。

「死ぬこととは」「生きることとは」を考えさせられる機会になると思います。

日 時：10月24日(土)  
14時～16時

場 所：幸学習館  
(幸町2-1-3)

講 師：萬田緑平氏  
(前橋市萬田診療所院長)



定 員：65名(申込み順)

申込み・問合せ：

わかば地域包括支援  
センター(4面)へ



※新型コロナウイルス感染防止のため、参加時の検温、手指消毒、マスクの着用をお願いします。体調の優れない方、感染が心配な方はご遠慮ください。

※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。また定員になり次第、申込み受付を終了いたしますのでご了承ください。

## 「第6回 健康体操講師養成講座」開催のお知らせ



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します。

現在、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。年齢は問いません。意欲のある方は未経験でも大歓迎です！是非ご参加ください。

日にち：11月10日、17日、24日  
12月1日いずれも火曜日

時 間：13時30分～15時

※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(申込み順)

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回の講座より、テキストとCDを使用して学んでいます。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るよう、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。

## 【ママエールプロジェクトたちかわ】 妊産婦用品・育児用品 募集



コロナ感染流行の影響を受けた  
プレママ・乳幼児ママを応援する  
プロジェクトチームです。

お預かりした物品は必要なお家庭にマッチン  
グし、お届けいたします。

募集の内容：

①洋服を含む新品又は状態の良い妊産婦用品、  
育児用品、②缶詰など賞味期限の長い食品(未開  
封で賞味期限が2か月以上あるもの)

問合せ：飯野さんへ

mamayell.tachikawa

@gmail.com



## 妊娠・出産前のパパ教室 ～産前からできることを知ろう・学ぼう～

「パパに知ってほしい出産とママのカラダ」  
の話や「お互いの距離がギュッと近くなる  
ワークショップ」を通して想いや考え、気持  
ちを確認・共有し、「子育て」についてワク  
ワクしながら考えましょう！

日 時：10月24日(土)10時～12時

会 場：立川市総合福祉センター視聴覚室  
(富士見町2-36-47)

講 師：野崎聡司さん(ファザーリング・  
ジャパン多摩支部代表)

中西信介・味愛ご夫妻(市内在住の  
パパママ/Hiタッチメンバー)

参加費：500円(ご夫婦で1,000円)

対 象：妊娠中のママとそのパパ

定 員：15組 (申込み順)

申込み：地域福祉コーディネーターへ(4面)  
または high.touch.tachikawa@gmail.com



## 「フードバンクを知ろう」 学習会開催のお知らせ

まだ食べられる食糧を集め、必要な人へ再  
配分する取り組みが「フードバンク」です。  
今回、実際に活動しているお二人を講師に迎  
え、フードバンクについて、立川の活動につ  
いてお伝えします。

### フードドライブ実施します

自宅で余っている食糧(常温保管・消費  
期限2か月以上)をお持ちください。

日 時：10月31日(土)14時～16時

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

講 師：大竹正寛氏

(NPO法人セカンドハーベスト・ジャパン)

澤井眞彦氏

(フードバンク立川)

定 員：15名(申込み順)

申込み：10/13～幸学習館へ 電話534-3076



## 「地域での子どもの居場所づくり」 ～あったらいいな、こんな居場所～

地域では様々な形で子どもの「居場所づく  
り」が広がりを見せています。子どもの居場  
所を通じた地域交流の大切さや活動の意義を  
学ぶ学習会を行います。また、居場所に関わ  
る人材の発掘や育成についても考えます。

日 時：10月30日(金)19時～20時30分

開催方法：オンラインによる開催

講 師：NPO法人日本冒険遊び場づくり協会  
代表関戸博樹氏

申込み：グーグルフォームにて



問合せ：地域福祉コーディネーターへ(4面)

※オンラインでの参加が難しい方はご相談  
ください

## 消費者被害防止「落語」 開催のお知らせ



申込み不要。直接会場へどうぞ。

特殊詐欺の手口が巧妙化して詐欺被害が多発しています。悪質業者は言葉巧みに近寄り私たちを狙っています。

今回、立川警察署や消費生活センターから悪質商法の手口や対処方法などを分かりやすく説明します。また、落語家が被害に遭わない方法を楽しくお伝えします。

日 時：10月7日(水)13時30分～15時

場 所：立川市役所1階101会議室

問合せ：わかば地域包括支援センターへ(4面)

## たちかわ導引養生功協会 「気功」無料体験会

呼吸法を用いて音楽に合わせてゆっくり動く運動です。自己養生のために自分の体力、年齢に合わせてできます。ツボや経絡(けいらく)を意識した動きで免疫力Up!

日にち：9月11日、18日、25日(全3回)

いずれも金曜日

時 間：13時30分～15時30分

場 所：上砂会館

(上砂町1-13-1)

申込み：上甲さんへ

電話090-7701-6356



## タッチ祭 ～謎解きハロウィンナイト～

今年のタッチ祭は謎解きに挑戦! ? 幸謎解き研究所からのミッションは「ハロウィンモンスターの出す問題をクリアせよ!」

～皆様の参加をお待ちしております♪～

日 時：10月25日(日)13時～16時30分

場 所：幸児童館(幸町2-19-1)

対 象：乳幼児親子～高校生年代

定 員：3部制 各回1時間 20組

申込み：10月3日(土)～10月18日(日)

※児童館にある申込み用紙をご覧ください。

電話での申し込みはできません。

問合せ：幸児童館へ 電話537-0358

## 「地域体操クラブ」 参加者募集

音楽に合わせて口や全身をゆっくり動かす「たちかわ健康体操」とラジオ体操を行い、3か月後の自主グループ化を目指す教室です。

日 時：11月10日～2月2日の毎週火曜日

10時～11時30分(12月29日を除く)

場 所：けやき台団地集会所(若葉町1-13)

対 象：初めて参加する65歳以上の市民

定 員：15名

申込み：10月16日(金)までに、電話または

ハガキにて。※「地域体操クラブ希望」「住所」

「氏名」「生年月日」「電話番号」「場所」を

ご記入ください。

問合せ：立川市 高齢福祉課 介護予防推進係

電話523-2111へ (泉町1156-9)

## わかば円居の家 食糧の寄贈・募金のお願い

親の仕事や配偶者の他界により、一人でご飯を食べている子どもや高齢者が増えています。「わかば円居の家」では、月1回地域のボランティアさんが腕を振るってくれた料理を囲み、みんなで一緒に夕食を楽しんでいました。コロナ禍で夕食会を中止している間も今までの繋がりを続けるために、月1回「一人でも簡単に食べられる食品」の配布を始めました。自宅で余っている食糧(常温保管・消費期限2カ月以上)の提供や募金にご協力ください。

日 時：10月15日(木)16時～18時

場 所：若葉町団地東集会所(若葉町4-25-1) 問合せ：地域福祉コーディネーターへ(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！

8月初旬、地域包括支援センター職員は、民生・児童委員さんと協力して、一人暮らしの高齢者のお宅に、ネッククーラーと地域包括支援センターのご案内を配布しました。(お留守のお宅にはポストに入れさせていただきました。)

●  
猛暑の中での配布でしたが、お届け先で「暑い中ありがとう」とねぎらいの言葉をいただいたり、「熱中症に気を付けてね」と心配していただき、包括の職員にとっても、これまで関わりのなかった高齢者の方と顔を合わせることができたよい機会となりました。

●  
コロナ禍で・・・

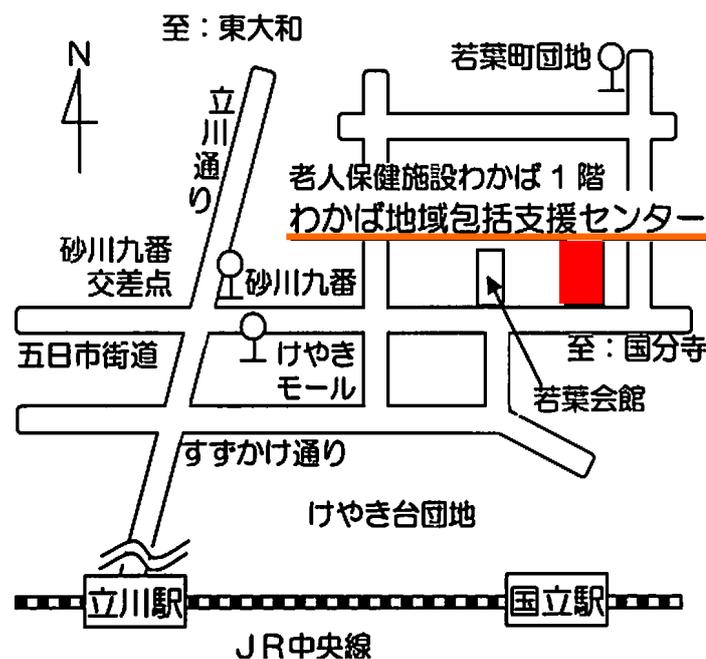
- ・外出機会が減ってしまい、体力が低下している
- ・友人と会う機会が減ってしまって話す相手が少なくなった
- ・家にいると物忘れが進行してしまいそう

- ・相談したいことはあっても、人に家に来てもらうのが怖い
  - ・PCR検査の結果を待っている間の買物はどうしたらよいか
  - ・デイサービスをお休みしているので、体調が心配 など
- コロナでのご相談も増えてきています。

高齢者の方の状況に応じて、一緒に考えていきます。お気軽にご連絡ください。

●  
まだまだ感染が気になる日が続きますが、ほーかつは職員自身の体調管理の他、毎日職場内を消毒をしたり、訪問先に入る前に手指消毒したりとできる限りの感染対策をしながら、地域の活動に出向いたり訪問を行っています。

ご相談ごとがあるときはいつでもご連絡ください。



## 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。



Twitter



Facebook



YouTube

※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。