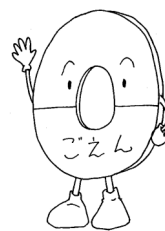


高松町
曙町
緑町

まちねっと

(旧:ごえん便り)



IKEA で ごはん

地域包括支援センターでは、お世話になっている地域の方々、ちょこっとボランティアの皆様、一人でお過ごしの高齢者の方々と交流の場となっている“にんじんサロン”を毎年開催しております。今回は緑町にある家具や雑貨のお店IKEAでの昼食会を8月下旬に行う予定です。皆様に喜んでいただける会になるようスタッフ皆で検討中です。



ネパール大地震への募金

4月25日にネパールでM7.8の大地震が発生し、甚大な被害が発生しています。募金活動にご協力下さい。



2015ネパール地震救援金 (日本赤十字社)

期間：2015年4月27日～年7月31日

口座番号：00110-2-5606

講座名義：日本赤十字社

振替用紙の通信欄に「2015年ネパール地震」とご記入下さい。インターネットがご利用頂けない方も、ゆうちょ銀行・郵便局でお振込みが可能です。

ネパール地震 緊急支援まとめて募金 (JANIC)

インターネット上で、一口1,000円から寄付ができます。

期間：2015年4月26日～7月31日(予定)

募金は下記URLより ↓

<http://www.janic.org/bokin/matomete/matomete18.php>

現地ではいくつかのNGO団体がそれぞれに支援活動をしています。この募金は、それらのNGO団体に均等分配されるという特徴があります。

♪中国体操 IN はるカフェ♪

6月に開催した「中国体操 IN はるカフェ」を9月にも開催します。

呼吸を意識した誰にでもできる体操です。素敵な演舞も見られます。アンチエイジングに認知症予防に、身体の中を活性化しましょう

日時：9月12日(土)

13時半～

場所：高松地域学習館

申込み：地域包括支援センター（4面）へ



目次

P 2 ●おでかけになりませんか？
地域の縁側「支えあいサロン」

P 3 ●新しいサロンが立ち上がりました！

●こんな活動しています「国立北第一公園太極拳の会」

●身近な地域の学び・参加・情報

P 4 ●こんにちは「ほーかつ」です！

※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。
高松・曙・緑町に配置され「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。

おでかけにないませんか？ 地域の縁側「支えあいサロン」

支えあいサロンは、孤立防止を目的として、ご近所で気軽に集まってお茶のみや体操や情報交換をする場です。現在市内では約140か所のサロンが活動しています。

今回は、曙町、高松町、緑町で現在活動しているグループをご紹介します。

※活動内容や会場の都合で、定員制限のあるサロンもございます。参加ご希望の場合は、地域福祉コーディネーターまでご連絡ください。先方と調整の上、ご連絡いたします。

※新たにサロンをつくりたい方もお声かけください。

問合せ：地域福祉コーディネーターへ（4面）

○パレス会

日時：第1金曜日 13時半～16時

場所：ダイヤパレス集会室（曙町）

☆茶話会、脳トレ、手芸等様々な催しを行っています。

○あらっ七あらっ八

日時：第2・4火曜日

10時～12時

場所：東友会集会場（高松町）

☆おしゃべりを中心に、簡単な脳トレや体操をしています。

○高松おしゃべりサロン

日時：第2水曜日 13時～15時

場所：会員宅（高松町）

☆茶話会を行っています。

○サンクタスもう一つの居場所

日時：月1回～2回（それぞれのプログラムによる）

場所：サンクタスマンション交流スペース

（緑町）

☆会員の希望により、子どもの書道教室やおしゃべり会など、様々な活動を行っています。

○麻雀クラブ花ショーブ

日時：毎週月・金曜日 12時～16時半

場所：会員宅（高松町）

☆勝負にこだわらず、“飲まない、吸わない、かけない”をモットーに健康麻雀を行っています。

○元気会書道部

日時：第3月曜日 9時～12時

場所：高松学習館（高松町）

☆機能訓練を主とした書道活動を行っています。

○健康体操クラブ

日時：第1・2・3火曜日 11時～12時

場所：曙一西町会公会堂（曙町）

☆健康体操を行っています。

○プラザシティ健康体操クラブ

日時：毎月3回火曜日 13時～14時半

場所：プラザシティ集会場（曙町）

☆健康体操を行っています。

○健康体操サークル

日時：毎週火曜日

13時半～15時半

場所：女性総合センターアイムほか（曙町）

☆身体的有酸素運動とそれに関わる学習も行っています。

○健康体操スロー会

日時：第2・4木曜日 13時半～15時半

場所：女性総合センターアイムほか（曙町）

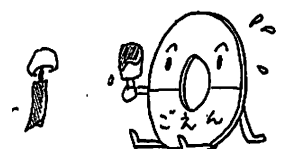
☆健康体操を行っています。

○HOTサロン

日時：毎月1回（不定期）13時～15時

場所：梅の湯（高松町）

☆健康体操を行っています。



新しいサロンが 立ち上がりました！

○曙3都自治会わくわく体操教室

日時：第2・3・4水曜日

10時～11時

場所：曙町三丁目アパート自治会集会室（曙町）

☆健康体操を行っています。



無理せずゆっくり動かします



○サンクタス幼児体操教室

日時：毎月3回火曜日

16時40分～17時40分

場所：サンクタス立川T1（緑町）

こんな活動しています！ 「国立北第一公園太極拳の会」

栄緑道の始発点、栄町の方から歩いていくと終点地となる国立市の北第一公園で、毎朝6時30分頃より人が集まり、ラジオ体操が始まります。その後30名くらいで太極拳を20分ほどやっています。

国立市と国分寺市と立川市との境の場所なので、参加している方も様々の場所から来ていますが、もう20年ほど続いています。初心者の方でも見よう見まねで続けていらっしゃる方もいます。登録等はありません。ご興味のある方、いつでも直接いらしてください。朝から体を動かすと気持ちいいですよ。

☆前回のごえん便りをご覧になった曙町の方が情報を寄せてくださいました。地域で行っている活動等もぜひお知らせください。



身近な地域の学び・参加・情報 ～お気軽にご参加ください～

◆高次脳機能障害者・家族・支援者の会

定例会（スマイル立川）

事故や病気で脳に損傷を負い「高次脳機能障害」が残った。そんな当事者や家族、支援者の会です。毎月1回開催し、情報交換や交流をしています。

日時：7月7日（火） 13時半～15時

場所：立川市総合福祉センター 2F

（富士見町2-36-47）

問合せ 志村さんへ

電話：537-9968

Eメール：takako1@plum.plala.or.jp



◆男性介護者の集い（定例会：偶数月開催）

男性が介護をするには調理や献立作り等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ゃいませんか？

日時：8月1日（土） 13時半～15時半

場所：幸学習館（幸町2-1-3）

申込み：北部東わかば地域包括支援センター

電話 538-1221



◆子どもの見守り保育をしてみませんか？

講座やイベントの際、1～2時間ほど保育のボランティアをしてくださる方を探しています。お子さんから、ぜひ元気を受け取ってください！

問合せ：地域福祉コーディネーターへ（4面）



◆地域デビュー、応援します！！

定年後の地域活動や、ボランティア活動にご興味のある方は是非、お声かけください！

問合せ：地域福祉コーディネーターへ（4面）

こんにちは「**ほーかつ**」(立川市中部たかまつ地域包括支援センター)です!

たかまつ包括&社協職員紹介



(左から)野田、小川、紺屋、仲井、大島、大石(以上、たかまつ包括職員)

(右)岡部(社協 地域福祉コーディネーター)

野田：あっ!という間に時がたち、すっかり古株になりました。年をとっても一番の“のっぽ”は変わりません。

小川：4月より入職しました。幅も広く奥行きも深い仕事で大変です。まごついている者がいたら「小川」です。どうぞ宜しくお願い致します。

紺屋：立川に来て12年。「紺屋さんって東京の人かと思った」といわれるほど完璧な標準語を話せるようになりました(と思い込んでます)。

仲井：唯ひとり電車通勤しています。池袋の方から1時間半かかりますが、立川は駅周辺の便利さと周りのごちゃっとした感じがよく似ていてすっかりなじんでいます。

大島：とにかく美味しい物が食べたい大島です。最近では昭和記念公園のイベントで海産物やスイーツを満喫しました。安くて美味しいグルメ情報ありましたら教えてくださいませ。

大石：たかまつ包括一番のチビです。未熟者で年だけ?無駄に取ってます。自転車は安全運転を心がけているつもりです。

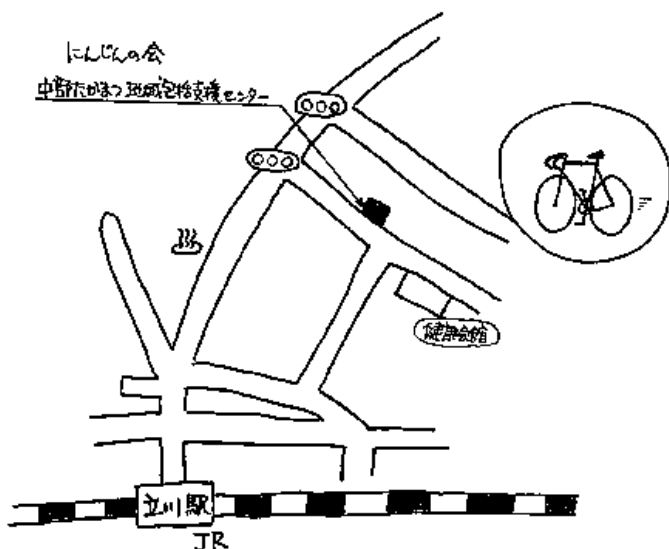
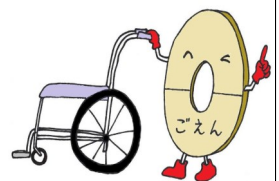
地域福祉コーディネーター岡部：自転車で走り回っている姿を見かけたら声をかけてください!

平成27年4月最後の日曜日、にんじんの会とたかまつ地域包括支援センターは、テナントビルの耐震工事のため隣のビルに移転しています。あくまでも仮事務所ですので、工事が終了次第、又元のビルへ移転する予定です。

仮とはいえ、相談にこられる方が気持ちよく過ごせるように、相談ブースは明るく工夫しています。

地域福祉コーディネーターも

同じ事務所におりますので、お気軽にお立ち寄りください。



発行・連絡先

〈立川市中部たかまつ地域包括支援センター〉

電話 042-540-2031

※お間違いないようお願いします。

FAX 042-522-1636

Eメール tachi-houkatsu@ninjin.or.jp

住所 〒190-0011 立川市高松町2-27-27

TBK第一高松ビル116号

〈立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(岡部)〉

電話 042-540-0210

FAX 042-529-8714

Eメール dai3chiku@jcom.zaq.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。高松・曙・緑町の担当が「立川市中部たかまつ地域包括支援センター」です。