

高松町  
曙町  
緑町

# まちねっと

(旧:ごえん便り)



たかまつ — ありほの — みどり

たかまつ — ありほの — みどり

## 中国体操 IN はるカフェ

にんじんの会立川では、3ヶ月に1度「中国体操 IN はるカフェ」を開催しております。

第3回の開催は12月です。呼吸を意識した誰にでもできる体操です。先生方の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。

体操の後にはちょっとクリスマス気分でお茶を楽しみましょう。

参加年齢は問いません。どなたでもどうぞ。

日時：12月12日(土) 13時半～

会場：

高松会館

集会室

定員：25名

申込み：

地域包括支援

センター

(4面)へ



## 「コーヒーとベーグルと認知症」

～ビギナーのための認知症講座～

“最近お母さんが同じことばかり聞く”、“お父さんが怒りっぽくなった”等、親の認知症が心配になったことはありませんか？まだまだ介護サービスを使うほどではないけれど、知識を持っていたい、備えておきたいと思っていられる方、コーヒーやベーグルをお供に認知症のことを学びませんか？

今回はシネマ通りにある“レストラン いなつき”さんにご協力をいただきます。いなつきさんはおしゃれな洋食屋さんでハンバーグなどの本格的なメニュー以外にも、テイク



アウトもできる手作りベーグルがとてもおいしいお店です。

アットホームな雰囲気です。認知症のABCを学びましょう、お気軽にご参加ください。

\*認知症サポーター養成講座になります。

日時：1月9日(土) 15時半～17時

会場：レストラン いなつき(曙町2-30-9)

会費：500円(ベーグル・コーヒー代)

定員：15名(申込み順)

申込み：地域包括支援センター (4面) へ

※12月15日(火)9:00からの受付になります。

※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。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。

## 「ペコロスの母に会いに行く」自主上映会の開催

女優・赤木春恵さん主演。平成25年に公開され、多くの映画館で笑いと涙を誘った作品です。「認知症の母みつえ」を、「バツイチはげちゃびんの息子」が介護する愛おしくて、ホロリ切ない毎日。息子はこう言います。「ボケるとも、悪か事ばかりじゃなかかもしれん」。そんな体験を元に描かれた認知症の母との何気ない日常が、多くの共感と感動を呼びました。



是非、ご覧ください！(本編113分)

●  
日 時：12月19日（土）  
13時半開場・14時開演  
会 場：立川市女性総合センター・アイム  
（曙町2-36-2）  
定 員：196名（申込不要、先着順）  
主 催：わかば地域包括支援センター  
共 催：立川市第4地区民生・児童委員協議会  
立川市社会福祉協議会  
問合せ：わかば地域包括支援センターへ  
電話042-538-1221

## 「高松おしゃべりサロン」 参加者募集！

「定期的に近所の人と集まっておしゃべりしたい」「近所に知り合いを増やしたい」という方、ぜひご参加ください。月に1回楽しい時間を過ごしましょう。

●  
日 時：毎月第2水曜日 13時～15時

## 「ちょっと先輩の 子育てサポーター養成講座」

妊婦さんや乳幼児を持つ親御さんの気持ちに寄り添って、一緒に育っていける「ちょっと先輩のサポーター」になりませんか？ 講座修了後にはボランティアとして活躍できる場のご紹介もします。

●  
日 時：2月25日、3月3日、10日の全3回  
いずれも（木）10時～12時  
会 場：高松児童館(高松町2-25-26)  
講 師：日原みちる氏(株)マザートゥリー代表  
内 容：最近の子育て環境・親の心の持ち方/  
子ども育ち/コミュニケーションのとり方  
と話の聴き方  
対 象：小学生位までのお子さんを持つ方  
※見守り保育あり ご相談下さい

定 員：15名  
参加費：無料  
主 催：  
立川市社会福祉協議会  
申込み：地域福祉コー  
ディネーターへ(4面)  
※バリアフリー対応が  
必要な方は事前にご相  
談下さい



会 場：立川市高松町内の会員宅  
（詳細はお問合せく  
ださい）

参加費：無料  
問合せ：地域福祉  
コーディネーターへ  
(4面)



## 地域情報

～お気軽にご参加ください～

### ◆高松児童館クリスマス会

子どもたちが準備しておこなう、世代をこえて楽しむクリスマス会です。

子どもたちと交流したいシニアの方もぜひ見に来てください。

内容も子どもたちが相談して決めていますので、得意なことや発表したいことがある地域の方はぜひ



児童館にお知らせください。

日時：12月19日（土）13時半～

会場：高松児童館(高松町2-25-26)

※旧税務署向かい高松会館2F

対象：一般

参加費：無料（要申込み）

申込み：高松児童館

（運営 NPO法人ワーカーズコープ）

電話：042-528-2925

### ◆高松児童館 お正月遊びボランティア募集

高松児童館では1月の初旬に多世代交流のためのお正月遊びを予定しています。

そこで幼児、子どもたちと一緒にお手玉、けん玉、コマ回し、百人一首など昔遊びをして頂く地域の方を募集しています。興味のある方はお気軽に児童館までご連絡ください。

会場：高松児童館(高松町2-25-26)

※旧税務署向かい高松会館2F

問合せ：高松児童館

（運営 NPO法人ワーカーズコープ）

電話：042-528-2925

ホームページ：<http://tachiji.net/>



就活に役立つ！

### ◆無料パソコン講座12月・1月受講者募集

若者の就職を応援する初級パソコン講座を定期的に開催中。ワード・エクセル・パワーポイントなど仕事に役立つスキルが20時間で習得できます。受講には説明会での登録が必要です。まずは説明会にお申込み下さい。また、希望者にはパソコン講座の他に、履歴書チェックや面接対策なども無料で行います。

説明会日時：12月4日、11日、25日

1月15日、22日、29日

各日10時～12時

会場：たちかわ若者サポートステーション

柴崎町3-14-3 2階

（立川駅南口より徒歩5分程）

対象：15～39歳の求職中の方

（就労・在学中の方は対象外）

定員：各日15名

（要予約）

参加費：無料

問合せ：たちかわ若者

サポートステーション

電話：042-529-3378

（水・日・祝休み）



### ◆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）

## ♪地域に出没しま〜す!

### \* 高松町・曙町健康フェア参加

10月25日(日)第5小、11月23日(祝)第2小で行なわれた“健康フェア”に参加しました。毎年、地域の皆さんとお会いできるので、職員も楽しみにしています。



今年は、しりとりゲームに挑戦していただきました。本番前には練習をしますが、短いしりとりの中でも十人十色。いよいよ本番は1分という時間制限があるのでスタート時は緊張感が走ります。お子さんの参加も多く、若いのでいっぱい書くのですが、やはり年の功、語彙力という点では人生の諸先輩に軍配があがった感じでした。

### \* にんじんサロン 企画中!

皆さんとの交わりの場、にんじんサロンです。今回は昭和記念公園のイルミネーションを

見に行きますよ〜。夜ですよ〜。

### \* 認知症サポーター講座 企画中!

地域の皆様が楽しく参加していただけるように、“一生懸命”考え中です。

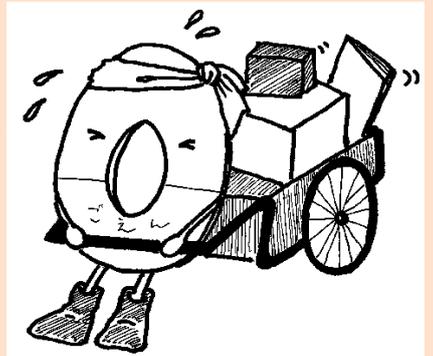
☆皆様からのお声がかかれば、自宅でも、自治会でも、学校でも、お店でも、どこでもお邪魔します。ご提案いつでも受付中です☆

## ♪また、引越し(汗)

11/29(日)

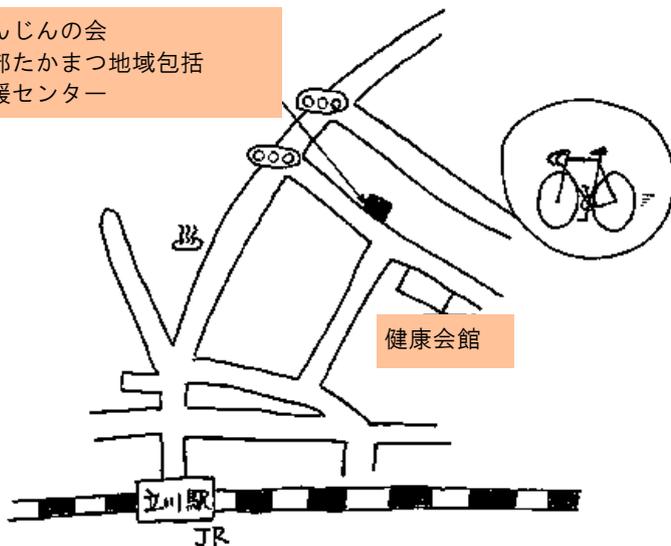
に、また引越しました。

元々事務所のあった“TBK第2ビル1階”に戻りました。電話番号は変わりません。



行ったり来たりで恐縮です。「あ!またいない!」とびっくりしないでくださいね。

にんじんの会  
中部たかまつ地域包括  
支援センター



### 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2高松ビル103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。