

高松町
曙町
緑町

まちねっと



夏休み！ 親子で学ぶ認知症&満腹クッキング

今回の認知症サポーター養成講座は、高松児童館と共催で行います。

認知症や高齢者のことをゲームやクイズなどで楽しく学んでみませんか？

学んだ後はクッキングで満腹に。
学んで、食べて、遊んで、夏休み最後の体験学習にどうぞ。

日 時：8月26日(金)
10時～11時15分
まずは学んで
11時半～12時半
クッキング
12時半～13時半
満腹になったら
13時半～14時半
ゲームやクイズをしよう

会 場：高松会館&高松児童館
(高松町2-25-26)

定 員：15名

申込み：地域包括支援センター(4面)へ
※お子様のみの参加もどうぞ。



体操サロン

「アクティブプラス」

定期的に体操を続けたい方、みんなで楽しくサークル活動をしたい方、一度参加してみませんか？

リズムに乗って楽しく！
笑いがいっぱい体操です。アンチエイジングに、認知症予防に、身体の中を活性化させましょう。



日 時：毎月2回・水曜日

7月13日(水)・7月27日(水)

8月10日(水)・8月31日(水)

いずれも14時～15時

講 師：木村明美氏(トライアングル所属)

会 場：高松学習館 和室
(高松町3-22-5)

申込み：地域包括支援センター(4面)へ

目次

P 2 ●大学生のおにいさんとおねえさんといっしょに
まなぼう！あそぼう！たのしもう！ あたみ塾
●「あけぼの歌う会」参加者募集！

P 3 ●地域情報～お気軽にご参加ください～

P 4 ●こんにちは「ほーかつ」です！

大学生のおにいさんとおねえさんといっしょに
まなぼう!あそぼう!たのしもう!

あけぼのたかまつみどり塾

毎月第一日曜日の午前中に開催!
宿題を持って、友達を誘って遊びに来てね♪

日 時: 7月3日(日)
8月7日(日)
9月4日(日)
いずれも8時~11時

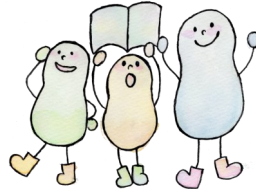
会 場: 育て上げネット
(高松町2-9-22)
※生活館ビル1階

定 員: 20名(出入り自由・どなたでもどうぞ)

内 容: 宿題おてつだい、あそび

主 催: あたみ

問合せ: 地域福祉コーディネーター(4面)へ



◆あたみ塾特別企画:

「かわいい子には旅」って本当?

≪自転車世界130カ国を旅する
エコロジスト松本英揮さんスライドショー
& 20才・松本唯人さん親子トークショー≫
ゲーム&携帯&塾を与えず、12才から一人旅育。その
結末は?

世界を旅する二人から他では聞くことができない地球
環境の現状などについて楽しく学びます。

日 時: 7月3日(日) 13時~16時
(12時半開場・出入り自由)

会 場: 育て上げネット2階(高松町2-9-22)
※生活館ビル2階

定 員: 30名 ※親子参加歓迎

参加費: 大人 お菓子持ち寄りか500円
子ども 無料

問合せ: 地域福祉コーディネーター(4面)へ

松本英揮さん: 自転車で宮崎~日本~世界を走り世界中
の人たちに地球のメッセージを伝えています。約40年
間で130カ国を旅してきました。今年5月には上海から
「世界一海から遠い都市」ウルムチまで約4200キロを
走破。NPO法人H-imagine 代表、鹿児島大学非常勤講
師、宮崎市教育委員会ふるさと先生。

松本唯人さん: 12歳から一人旅をはじめ、世界20カ国
を旅してきました。フリージャーナリストを目指す上智
大3年生。

「あけぼの歌う会」 参加者募集!

曙町のマンションの会議室を利用して、今
年の4月より「あけぼの歌の会」というサロ
ンが始まりました。

懐かしい歌、恋の歌など、
歌詞カードを見て専門家の
アドバイスを受けながらみ
んなで一緒に歌います。

「日曜日の朝から声を出すととても気持ちがい
い」「知り合いが増えて楽しい」という声
が参加者の方から聞かれました。

マンション内の方はもちろん、マンション
の住民以外の方の参加も
大歓迎です。是非、一度
のぞいてみて下さい。

日 時: 毎月第2日曜日
10時~11時半

会 場:

グレースィティ立川B
(ブロードウイング)会議室(曙町3-2-24)

会 費: 1,000円/月

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)へ



◆あたみ「笑いヨガ」

呼吸や体のイメージを変えてみませんか?
家でもできる簡単体操です。

日 時: 8月7日(日) 11時~11時45分
※10時45分受付開始

会 場: 育て上げネット(高松町2-9-22)
※生活館ビル2階
(エレベーターあり)

定 員: 20名

参加費: お菓子持ち寄りか
500円

問合せ: 地域福祉コーディネーター(4面)へ



あたみとは、

「あたみ」は、曙町・高松町・緑町
のお役に立ちたい!と考える有志に
よる地域活動です。所属する人たち
それぞれが楽しみとして活動してい
ます。活動中の怪我や事故などは各
個人の対応でお願いしています。



地域情報 ～お気軽にご参加ください～

◆高松児童館「ヤン～シル・フェスタ 2016」 ～子どももヤングもシルバーも

みんなでつくる地域の輪～



今年もやってきました、児童館の夏祭り。子どもも地域の大人も一緒に楽しめるお祭りです。前夜祭では発表会、本祭では、色々な模擬店があります。是非、遊びにきてください。

前夜祭：8月17日(水) 14時～16時半

本 祭：8月18日(木) 14時～16時半

参加費：本祭では模擬店用の有料チケットがあります。

会 場：高松児童館(高松町2-25-26)

※高松会館2階

問合せ：立川市高松児童館

(運営 NPO法人ワーカーズコープ)

電 話：528-2925

ホームページ：http://www.tachiji.net/

◆高次脳機能障害者・家族・支援者の会 「スマイル立川」定例会

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、情報交換や交流活動をしています。

日 時：7月19日(火) 13時半～15時

場 所：立川市総合福祉センター 2階

(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

家族を介護中の男性は、料理など日々の家事等に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しゃいませんか？

日 時：8月6日(土) 13時半～15時

場 所：さかえ会館(栄町4-6-2)

申込み：北部東わかば地域包括支援センター

電 話：538-1221

◆パーキンソン病友の会準備会

パーキンソン病は、「手足が震える」「歩きにくくなる」以外にも、うつ的な症状等が現れやすい病気ですが、早期発見・治療によって症状コントロールができます。

「薬の飲み方が分からない」「リハビリって何をしたらいいの？」などの疑問も出し合えます。ともに学びあって乗り越えていきましょう！会を運営するボランティアさんも大歓迎です。

日 時：偶数月の第4金曜日 13時半～

場 所：立川市総合福祉センター

(富士見町2-36-47)

対 象：パーキンソン病・症候群の方やご家族、病気について情報を知りたい理解を深めたい方

問合せ 地域包括支援センター(4面)へ

◆秋のにんじんサロン企画中！

地域の方々の交流の場として毎年ご好評をいただいている **“にんじんサロン”**

秋の遠足を企画中です!!

立川のどこかへみんなでお出かけしませんか？

問合せ 地域包括支援センター(4面)へ



◆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、是非元氣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(4面)へ



◆地域デビュー、応援します！！

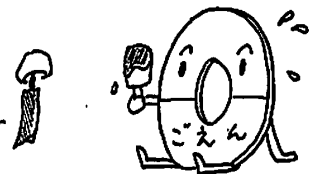
定年後の地域活動や、ボランティア活動にご興味のある方は是非、お声かけください。

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)へ

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!

〜〜熱中症にご用心〜〜

皆様、熱中症対策はされていますか? 部屋の中でも注意が必要です。こまめな水分補給、風通しをよくする等用心して下さいね。たかまつ包括も立川市のひと涼みスポットに登録しています。暑いときの休憩場所としてお立ち寄り下さい。



〜〜ただいま出前中〜〜

地域での認知症サポーター養成講座や寿教室からお声をかけて頂き、出張講座を行っています。「漠然としかわからなかった認知症のことがよくわかった」「介護予防というと“体操”と思いがちだけれども、食事や毎日の生活をちょっと気を付ければいいことがわかってよかった」などの声を頂きました。



“介護保険や認知症のことが知りたい”
“そもそも包括支援センターとは?” など、ご希望に合わせて講座を開催することが出来ます。是非お声かけ下さい。

☆皆様からお声が掛ければ、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。ご相談いつでも受付中です☆



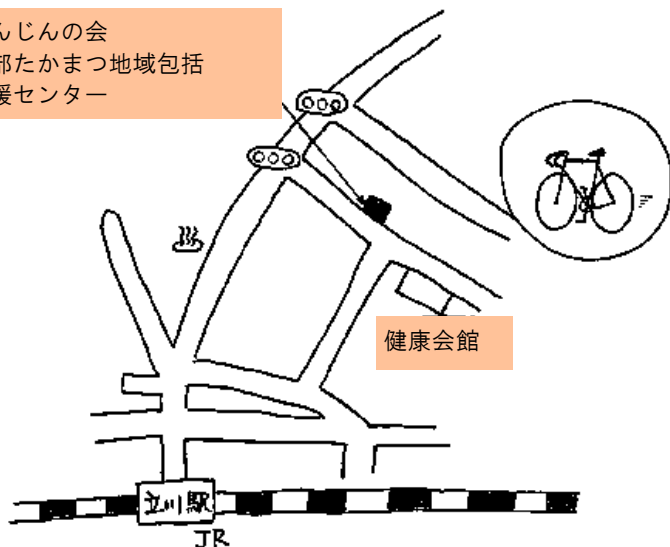
〜〜特殊詐欺にご注意を!〜〜

立川警察署の管内は全国でも1、2位を争う被害額となっています。「誰にも言わないで…。すぐにお金がいるんだ」「給付金が下りるので代わりに手続きしましょう」等の電話にはご注意ください。



皆様の見守りの目が被害を少なくします。お互いに声を掛け合ったり、相談したり、見守りの目を広げましょう。包括からも警察や消費生活センターにつながることができますので、恥ずかしがらずにご相談ください。

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高松第2ビル104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@tachikawa-shakyo.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。