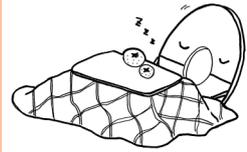


高松町
曙町
緑町

まちねっと



たがまつーありほのーみどりーたがまつーありほのーみどりーたがまつーありほの



にんじんサロン

たこ焼きパーティー

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の交流の場となっている“にんじんサロン”を開催しております。



今回はリニューアルしたにんじん立川の地域交流スペースで行うたこ焼きパーティーです。たこ焼き

を食べながら、楽しい時間を過ごしませんか？ぜひご参加ください。

日 時：3月17日(金) 13時半～15時半

会 場：にんじん立川 地域交流スペース
(高松町2-27-27 TBK高松第1ビル101号室)対 象：一人暮らしをしているご高齢の方
や日頃一人でお食事をしている方

定 員：20名(要申込み、先着順)

参加費：500円

申込み：地域包括支援センター(4面)へ



4月スタート・会員募集

体操サロン「キャロット健康体操」

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、参加してみませんか？

リズムに乗って楽しく行う、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。年齢、性別を問いません。どなたでもどうぞ。



日 時：毎月第2・第4水曜日

13時半～14時45分

会 場：にんじん立川 地域交流スペース
(高松町2-27-27 TBK高松第1ビル101号室)

講 師：木村明美氏(トライアングル所属)

定 員：20名(要申込み、先着順)

会 費：1,000円/月

申込み：地域包括支援センター(4面)へ



※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。



中国体操 IN はるカフェ

にんじん立川では、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。今年度、最後は3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。体を動かした後のお茶もご用意しています。どうぞお気軽にご参加ください。

日 時：3月4日(土) 13時半～15時

会 場：にんじん立川 地域交流スペース
(高松町2-27-27 TBK高松第1ビル
101号室)

定 員：25名(要申込み、先着順)

参加費：無料

持ち物：上履き

申込み：地域包括支援センター(4面)へ



「子育てとママ育～ ママであるわたしの 活かし方」

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よう、ママであるわたし自身の活かし方を考えてみませんか？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行います。

日 時：2月24日、3月3日、3月10日
いずれも金曜日 10時～12時

会 場：幸児童館(幸町2-19-1)

講 師：日原みちる氏

(株) マザートゥリー代表

対 象：未就学位までのお子さんを持つ方
※見守り保育あり(事前申込み必要)

定 員：15名(要申込み、先着順)

参加費：無料

申込み：2月1日(水)から先着順。電話にて。
地域福祉コーディネーター(安藤)

電 話：042-534-9616



サロン訪問 「あけぼの健康体操」

あけぼの健康体操は、曙福社会館を利用して、月2回行われているサロンです。「健康を維持するために運動をしたいけれど、ひとりではできない、続かない」「家の近くで運動できる場所があれば」という思いを持った仲間

が集まり、立ち上がりました。軽いストレッチ、リズム運動等を行い、気軽に楽しく運動を続けています。



日 時：毎月第1・第3金曜日(会場の都合により変更の場合もあります)

10時10分～11時半

会 場：曙福社会館(曙町3-44-17)

会 費：入会費500円 1,000円/月

その他：新規メンバー(60歳以上の方)若干名募集

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)へ



見守り保育ボラン ティア募集!

ママたちがお話しを聞いたり、交流している間、子どもをあやしたり、遊んだりしていただける方を募集します。ボランティア活動の経験は問いません。ぜひご協力ください。



日 時：2月24日、3月3日、3月10日
いずれも金曜日

10時～12時※プラス前後10分程

会 場：幸児童館(幸町2-19-1)

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)へ
※安心して活動いただくため、ボランティア保険への加入をご案内しています。



あけぼのたかまつみどい あたみのキャラクター名 発表！

「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。「あたみ」という名前は、曙町・高松町・緑町それぞれの町の頭文字から取って名付けました。

毎月第1日曜日の午前中に、高松町にある認定NPO法人育て上げネットを会場にして、地域の方が持ち寄り企画を開催しています。



高松ふれあい健康フェアにて

「あたみ」のキャラクターの名前を募集したところ、118件、88種類もの名前が集まりました。厳正なる審査の結果、「みあたん」に決まりました！応募してくださったみなさま、ありがとうございました。



ぼくの名前は
「みあたん」
ステキな名前をありがとう！

「あたみ」に興味を持ってくださった方、ぜひ一度のぞいてみませんか？

日時：毎月第1日曜日(4月のみ第2日曜日)
8時～12時(メニューによって開催時間が変わります。お問い合わせください)

会場：育て上げネット(高松町2-9-22)
※生活館ビル1階

内容：あたみ塾(宿題おてつだい、あそび、ヴァイオリンにさわって音を出してみよう)、笑いヨガ、パソコン・スマートフォン相談室
※「ヴァイオリンにさわって音を出してみよう」、「笑いヨガ」は、2月はお休みです。

対象：子どもからオトナまでどなたでも
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)へ



節分 ～福を呼ぶ豆まき～

今年一年元気に過ごすことができるようにみんなで豆まきをしませんか？地域の方も子どもたちと一緒に豆をまきましょう。

日時：2月3日(金) 16時～16時半

対象：小学生以上

定員：なし

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

HP：<http://tachiji.net/>



地域包括支援センター 職員紹介

12月より入職致しました、谷岡 淳(たにおか じゅん)と申します。

地域包括支援センターのみならず、同じ事務所内の相談センター、ケアステーション内でただ一人の男性。毎日、優しいお姉様方に支えられながら、仕事をしております。



まだまだ、歩き始めたばかりのひよこですが、どうぞよろしくお願い致します。



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!

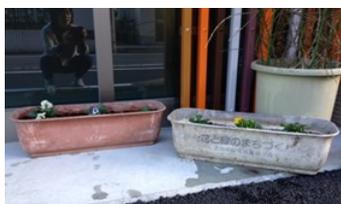
～～たかまつ包括の応援団をご紹介します～～

「自分で出来ることで役に立つことがあれば、お手伝いしたい!」という熱い思いのYさん。ちょこっとボランティアとして登録していただいています。

ひよんなことから編み物が得意と伺って、殺風景なたかまつ包括の玄関にかわいい飾りを編んでもらおうと依頼しました。毛糸と綿をお預けしたところ、かわいい「にんじん」をたくさん作っていただけました。



看板に、入り口に、かわいくデコレーションさせていただきます。



つづいてシネマ通り商店会の園部肉店の園部さん。

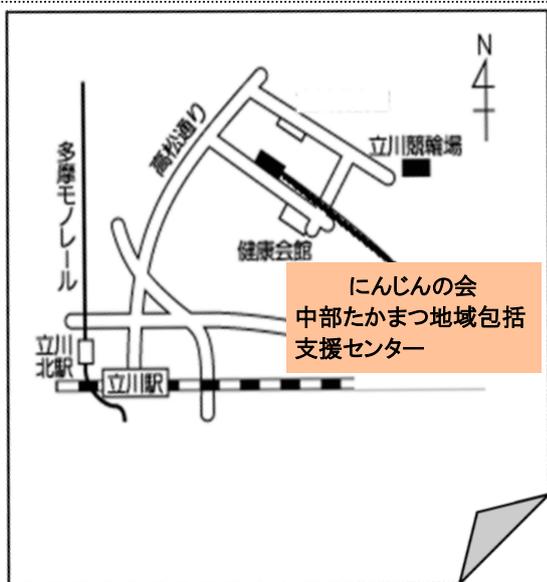
ちょっと殺風景な入り口前をみかねて「植木を分けてあげようか?」とご提案くださいました。立川市緑化推進協力委員会曙・高松町支部の活動で、年に3回ほど、花の植え替えをされている場に参加させていただき、たくさんのプランターを分けていただきました。

寒い中、植え替え作業はたくさんの協力員さんと一緒に行いました。自らの体力の無さを実感した1日でした。



皆様のご協力で、ほーかつは、かわいく変身しております。

これからもよろしく願いいたします。



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いたします。

F A X 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1ビル101号室

<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

F A X 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。