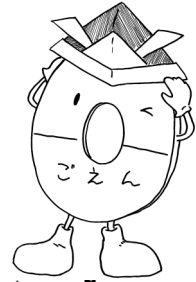


高松町
曙町
緑町

まちねっと



たがまつーあけぼのーみどりーたがまつーあけぼのーみどりーたがまつーあけぼのー



「にんじん食堂」はじめました

にんじん立川 地域交流スペースを使って、「にんじん食堂」をオープンしました。4月のメニューは大根カレー。「にんじんの会なのに大根?!」との声も出るなど、なごやかな雰囲気の中で、みんなで作って食べました。

みなさんも料理を作り、楽しく食事をしませんか? 子どもも、オトナも、どなたでもぜひお越しください。



地域で顔見知りを増やしましょう。

日 時：①5月20日(土) 10:00～14:00

②6月17日(土) 10:00～14:00

内 容：①「お・た・の・し・み」

②「みんなでつくるギョーザ」

～父の日をみんなで祝おう～

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

参加費：大人300円 子ども100円

申込み：地域包括支援センター(4面)へ



気軽にしゃべりませんか?

楽々会(らくらくかい)

「楽々会」は、「ご近所で気軽に集まれる場所があれば」「何かあった時に気にかけてあえる仲間を増やしたい」という声から始まった会です。月に1回、高松町の東友会自治会館に集まって、お茶を飲みながらおしゃべりをしています。4月より始ま



りました。ただ今メンバー募集中です。ぜひご参加ください。

日 時：毎月第2木曜日 13:30～15:30

※会場の都合により、変更の場合もあります

場 所：高松町東友会自治会館
(高松町2-20-21)

参加費：100円

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



サンクタス立川で認知症サポーター養成講座を行いました

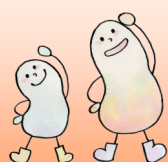
緑町のマンション、サンクタス立川の方より依頼があり、去る1月14日に「認知症サポーター養成講座」を行いました。

「漠然としかわからなかった認知症のことが、よく理解できた」「認知症と思われる方への声かけの仕方がわかった」「介護予防という“体操””と思いがちだけれど、日々の生活を少し気を付ければいいことがわかってよかった」などの声をいただきました。



また、サンクタス立川では、住民主催の防災の講座やコミュニティルームを使用しての茶話会、食事会も行われています。「講座に参加したことで、マンション内の新たな顔見知りが増えてきた」という声も聞かれました。

「こんなことやりたい」という声をぜひお聞かせください。講師をご紹介するなどのお手伝いをさせていただきます。



あけほのたかまつみどり 「笑いヨガ」参加者募集

子育て中、介護中の方も少しの時間で自分の体をケアできます！アンチエイジングの効果もあります。

日 時：毎月第1日曜日 11:00～11:45

※10:45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



ラジオ体操に参加しませんか？

「地域で何かしたい」「地域に参加するきっかけづくりになれば」という声をきっかけに、サンサンロードでラジオ体操が行われています。

ウォーキングの途中や早く目が覚めてしまったという方など、一日の始まりにラジオ体操はいかがですか。



日 時：毎週土・日曜日 6:30～6:40

場 所：サンサンロード

※ジョナサンと高島屋の間

参加費：無料

主 催：立川市自治会連合会曙町支部

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

高松児童館子どもの日スペシャル 子どもの城だよ！ ゴー！5！GO！



児童館は、いつも祝日はお休みですが、子どもの日は特別開催！親子で楽しめるスペシャルな遊びが盛りだくさん。ぜひ遊びに来て下さい。

日 時：5月5日(金・祝日)

14:00～17:00

場 所：高松児童館(高松町2-25-26)

※高松会館2階

問合せ：高松児童館

(運営 NPO法人ワークスコープ)

電 話：042-528-2925

H P：<http://tachiji.net/>

にんじん立川 地域交流スペース ～お気軽にご参加ください～



◆ にんじんカフェ

どなたでもご利用可能なフリースペースとなっています。ちょっと休みたい時やお友達とのおしゃべり、趣味の活動などにもご利用ください。



キッズスペースも設けておりますので、お子さまを連れてのご利用也大歓迎です。



ドリンクやお菓子をご用意しておりますが、飲食物(お酒を除く)の持ち込みも可能です。

日 時：毎週木曜日 12:30～15:30

参加費：無料

※お飲物・お菓子(100円)のご用意があります。

◆ はるカフェ健康麻雀

明るいつスペースで、健康的な雰囲気(飲まない、吸わない、賭けない)麻雀を楽しめるほか、囲碁や将棋もできます。年齢性別を問わず、初めての方でも、安心してご参加いただけます。



日 時：毎週土曜日 12:30～15:30

参加費：無料



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

問合せ：地域包括支援センター(4面)



立川ひまわりの会

明るく楽しくがモットーの輪踊り(お祭りなどで披露される立川特有の輪踊り)の会です。初歩から習うことができ、誰でも参加できます。楽しい時間を一緒に過ごしませんか。

日 時：毎月第1土曜日 19:00～20:00

場 所：柴崎会館(柴崎町1-16-3)

※会場の都合で、柴崎学習館でも活動することがあります。お問い合わせの時にご確認ください。

講 師：高橋佳子氏

参加費：300円(1回)

問合せ・申込み：

042-531-8647(飯島)

042-524-3853(吉本)

市民交流喫茶室 をつくる会「いさいくるバザー」



高齢者・障害者・子育て中の方、子どもたちなど、市民が気軽に集える市民交流喫茶室をつくることを目標にしています。財政基盤として福祉作業所(リサイクル店含む)設立を目指しています。

※ボランティアの募集、バザー品の提供もお願いしています！(詳細はお問い合わせください)

日 時：毎月第1・3日曜日

12:00～15:00

場 所：憩いの場

※多摩信本店横の公園

主 催：市民交流喫茶室をつくる会

問合せ：代表 箱石 強

電 話：090-4960-3027

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！

～～たこ焼きパーティーをしました！～～

3月17日に、にんじんサロン（お世話になっている地域の方々、ちょっとボランティアの皆さま、一人でお過ごしの高齢者の方々との交流会）を行いました。今回は、にんじん立川の地域交流スペースで、たこ焼きパーティーを開催しました。



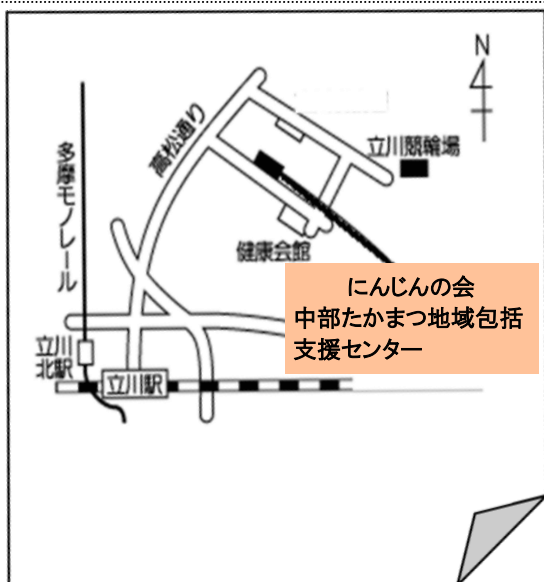
みんなで作った、できたてのたこ焼きを食べると会話も弾み、にぎやかなひとときを過ごしました。「普段は一人なので、大勢で食べるのはとても楽しい」「おしゃべりができてすっきりした」との声が聞かれました。また、「今度は企画から参加したい!」というご意見もいただきました。今後も、ほーかつでは、地



域の皆さまが楽しく交流できるイベントを行っていきます。お楽しみに。

～～ボランティア募集～～

地域包括支援センターでは、今回は特に「にんじんカフェ」「にんじん食堂」「はるカフェ健康麻雀」を手伝ってくださるボランティアを募集します。カフェでのお茶出しや食堂でのクッキングの手伝い、麻雀を教えてくださいくださる方など、ご興味がある方は、ぜひ「ほーかつ」までご連絡下さい。お待ちしております！



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

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。