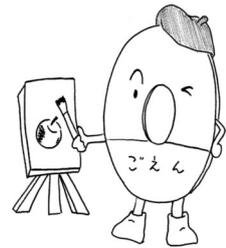


たがまつーありほのーみどりーたがまつーありほのーみどりーたがまつーありほの

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

高松町
曙町
緑町

まちねっと



にんじんサロン 秋のお出かけ 「アール・フルーツ立川2017鑑賞ツアー」

一人でお過ごしの高齢者の方、ボランティアや地域の方々との交流会を開催いたします。芸術の秋・食欲の秋を満喫しませんか。

伊勢丹 立川店で開催される“アール・フルーツ立川2017”を鑑賞し、その後食事を楽しみましょう。

日 時：平成29年10月30日(月)
10:30~13:00

場 所：伊勢丹 立川店(曙町2-5-1)
※2階正面玄関に10:30集合

その他：食事代(実費)

申込み：地域包括支援センター(4面)

アール・フルーツとは正規の美術教育を受けていない人や障害のある人などが、伝統や社会の潮流に流されることなく独自の方法により制作した作品を指します。



～ きっと見つかる！あなたに合った学校！！～ 「定時制・通信制等合同学校相談会」

市は、進路選択に困っている中学生や進路変更を検討している高校生等のニーズに合った進路先が見つかるよう、市内を中心とした多摩地区所在の私立通信制高校や都立高校など、特色ある学校十数校が一堂に会した「合同学校相談会」を開催します。昨年は子ども61名、大人175名の来場がありました。



進路先に悩んでいるお子さん、保護者の方のみならず、不

登校や引きこもり、課題を抱える子どもの支援に関心のある方など、ぜひご来場ください。

日 時：平成29年11月25日(土)
10:30~16:30(予定)

場 所：たましんRISURUホール
(錦町3-3-20)

地下展示室及びサブホール

その他：入場無料、入退場自由、予約不要

問合せ：立川市子ども家庭部

子ども育成課青少年係

電話 042-523-2111

内線 1305

FAX 042-528-4356

※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。

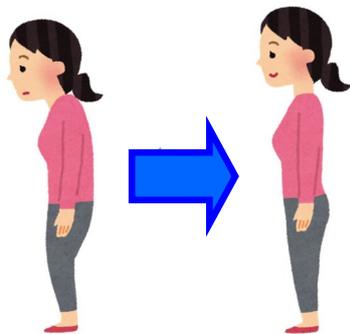


**第2弾！ きれいなシニアを目指す介護予防教室
「正しい姿勢で若々しい歩き方に」**

「最近、つまづきやすくなった」「歩いていると疲れやすくなった」「靴底の減り方が、片寄っている」などなど・・・

このようなことに心当たりはありませんか？

もしかしたら姿勢が崩れ、実年齢よりも老け込んだ歩き方になっているかもしれません。正しい姿勢で若さをキープしましょう！



日時：平成29年10月4日(水)
13:30～15:00

場所：高松学習館 視聴覚室
(高松町3-22-5)

対象：65歳以上の立川市民

定員：25名(要申込み、先着順)

講師：脳梗塞リハビリセンター立川
施設長・理学療法士 郷胡佑輔氏

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、履きなれた靴、水分補給用の飲み物

申込み：地域包括支援センター(4面)



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。

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)




**介護のつどいパート19
「入院！になって困らないために病院のしくみについて学びましょう」**

「入院した時、長く病院においてもらえないのかしら？」
「子どもを頼れないし、どうしたらいいのか・・・」最近の入院事情と病院の仕組みについて学び、困らないように準備をしましょう。



日時：平成29年11月14日(火)
14:00～15:30

場所：立川相互病院 会議室
(緑町4-1)

※立川相互病院 ⇄ 健生会ふれあい相互病院間にシャトル便があります

定員：20名(要申込み、先着順)

参加費：無料

申込み：地域包括支援センター(4面)

◆健康フェア開催のお知らせ

立川市自治会連合会では、各支部を中心として、例年健康フェアを開催しています。身体測定や体力測定、骨密度測定、健康相談・栄養相談など。どなたでもご参加いただけます。

●高松町ふれあい健康フェア

日時：平成29年10月15日(日)
9:00～14:00

場所：第五小学校(高松町1-12-25)

●曙町健康フェア

日時：平成29年11月23日(木)
10:00～14:00

場所：第二小学校(曙町3-23-1)

自治会への加入をご希望の方は、立川市協働推進課にご連絡ください。また、自治会に関するご質問等がありましたら、ご相談ください。

問合せ：立川市協働推進課
電話 042-528-4315
FAX 042-527-8074



まちの情報 ～お気軽にご参加 ください～



◆金曜体操クラブ

65歳以上のメンバーが、ストレッチや筋トレを楽しく行っています。見学歓迎です。ぜひ一緒に体操をしませんか？

日 時：毎月第1・2・3金曜日
10:00～11:00

場 所：高松会館(高松町2-25-26)

会 費：月1,000円

問合せ：赤羽さん

電話 042-524-1975



◆キャロット健康体操

定期的に体操を続けたい方、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
の体操です。アンチエイジングに、認知症や転倒予防に、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・4水曜日 13:30～14:45

場 所：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)

会 費：1,000円/月

その他：新規メンバー5名募集
(要申込み、先着順)

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



◆楽々会(らくらくかい)

お茶を飲みながらおしゃべりを楽しむ会です。近所に知り合いを増やしましょう！

日 時：毎月第2木曜日 13:30～15:30

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)



◆高松児童館「ハロウィンパーティー」

立川通りのお店をまわるパレードを行った後、児童館でパーティーを行います。

パーティーでは、ファッションショーやクイズ大会を企画しています。ぜひ、ご参加ください。

日 時：平成29年10月28日(土)

14:00～16:30

場 所：高松児童館(高松町2-25-26)
※高松会館2階

定 員：小学生以上60人

乳幼児親子15組

(要申込み、先着順)

参加費：200円

申込み期間：平成29年10月7日(土)～10月17日(火)

問合せ：高松児童館

(運営 NPO法人ワークズコープ)

電話 042-528-2925

<http://www.tachiji.net/>



◆高子連「ハロウィンパーティー」

高松町の子ども会のお父さん、お母さんの企画による初めてのハロウィンイベントです。

みんなで仮装をして、高松町の商店街をまわり、お菓子をもらいましょう。

日 時：平成29年10月29日(日)

10:00～12:00

場 所：高松会館(高松町2-25-26)

対 象：五小学区の児童

参加費：200円(保険代、お菓子代)

問合せ：高松町子ども会連合会 市川さん

電話 090-7425-4455



◆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ぜひ、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)

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!

住民同士の支えあい

「ちょこっとボランティア」

地域包括支援センターでは、住民同士の「ちょっとした支え合い」を目的とした『ちょこっとボランティア活動』の推進を行っています。

通称『ちょこボラ』は、15分程度でできる「軽微な支援」が基本で、ゴミ出し、入院中の庭木の水やり、電球の取り換え、声かけ等の見守りなど、日常生活の中で、なかなか介護保険や既存のサービスではできないお手伝いを住民同士の支え合いでできるように支援しています。

「こんなこと頼んでいいのかしら?」と、心配しないでまずはご相談ください。また、「こんなことならできる」という方がいらしたら、どうぞ登録にいらしてください。

ちょこボラのつばやき(0さん)

「おじいちゃん、おばあちゃん。足も悪くなってきて大変になったりして・・・
難しいけど、ゴミはためないようにしようね。

でも、たまっちゃったら、気楽に声かけてね、手伝うからさ」



つながりづくりのお手伝い

中部たかまつ地域包括支援センターのある“にんじん立川地域交流スペース”では、原則毎月第3土曜日に「にんじん食堂」を、毎週木曜日に「にんじんカフェ」を開いています。地域の方、どなたでも参加できる場です。

たくさんボランティアさんが来てくださって、活動を支えてくださっています。

「にんじんカフェ」はこれまで、毎週木曜日の12:30～15:30まででしたが、「もう少しゆっくりしたい」「幼稚園に迎えに行った後、すぐに家に帰りたいがらないので、子どもを遊ばせる場が欲しい」という声に応じて、9月から毎週木曜日13:00～16:00に時間変更をしました。土曜日に行っていた「健康麻雀サロン」も木曜日に移動し、にぎやかに開催しています。

たくさんの方々に参加していただき、お互い持ちつ持たれつ、人と人がつながってほしいと願っています。



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

※お間違いのないようお願いいたします。

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。