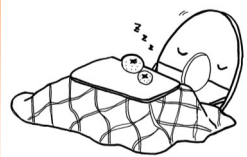


高松町
曙町
緑町

まちねっと



介護予防教室 おなかの菌学



がんこな“便秘”に悩む方は意外に多くいらっしゃいます。

皆様おなじみのYakult (ヤクルト) の社員方がおなかの健康の秘訣、便秘の予防・解消のコツを分かりやすく説明してくださいます。

もちろん、ヤクルト商品のお土産付き！地域包括支援センター職員によるおなかに効くミニ体操講座もあります。



す。年齢関係なく、どなたでもご参加いただけます！

毎日スッキリ！で快適な一年にしましょう！

日 時：平成31年1月28日(月)

13:30～14:30

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：株式会社ヤクルト 広報担当

参加費：無料

申込み：地域包括支援センター(4面)

にんじんサロン 春をよぶ たこパ



3年目となる“にんじんサロン たこ焼きパーティー”を今年度も開催いたします。にんじんサロンはお一人で過ごす時間が多い高齢者の皆様、地域の方々、ちょっとボランティアの皆様の交流の場として開催しています。

みんなでたこ焼きを作って食べながら、楽しいひとときをすごしませんか。

日 時：平成31年3月1日(金)

13:30～15:30

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：20名(要申込み、先着順)

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

参加費：300円

申込み：地域包括支援センター(4面)



※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。

新春！ボランティア活動を始めませんか？

身近な場所で新しい出会いをしませんか？
平日に活動できる方、定年後の方、特に
お勧めです！

①傾聴ボランティア（サポーターズさかえ）

明るくてにぎやかな、ご高齢者の
デイサービスです。お話を聞きなが
ら一緒に過ごしてください。



■平日 13:00～15:30

②パソコン指導（キッチンさかえ）

高次脳機能障害の方のリハビリ施設です。
ワード、エクセル、PCの立ち上げ、文字入力
など、基本的なレベルの内容を中心に教えて
ください。

■平日 10:00～11:30

③ビジネスマナーの指導（ソレイユ）

高次脳機能障害者の就労支援をする事業所
です。就職にあたって必要な技術を習得する
お手伝いです。

■平日 10:00～11:30の間で、可能な時間

問合せ：①～③すべて

栄町3-2 042-540-1034

contact@sakaefukushi.jp

栄福社会 野口・前田まで

「月に1回、可能な時間帯で活動いただけ
ます。一度見学にお越しください！詳細を
ご説明いたします」

④傾聴ボランティア & 創作活動のサポート

（フェローホームズ 高松の家）

少人数で家族的な雰囲気の特設養護老人
ホームです。入居者のお話相手。また、歌の
活動や書道、折り紙や絵などの創作活動のお
手伝いです。

■曜日は問わず。14:00～15:00

月に1回から。 活動場所：高松町3-1-1

問合せ：

042-523-7601

info@fellow-home.or.jp

フェローホームズ法人本部 小池まで

⑤ちょっとボランティア

（たかまつ地域包括支援センター）

ご高齢者の、生活のちょっとした困りごと
をお手伝いします。電球の取り換え、朝のゴ
ミだし、通院の付添など。



■曜日、時間は問いません。困りごとが発生
したら、地域包括支援センターから活動が可
能か相談させていただきます。

◆地域デビュー、応援します

ボランティア活動に興味はあるけ
れど「何だか不安」という方もい
らっしゃいます。よくある質問にお
答えします！



①「難しそう。何の資格ももっていない」

→ボランティア活動の幅はとても広く、参加
しやすい活動はたくさんあります。特別な
資格は不要です。

②「時間が縛られてしまう」

→月に1回からできる活動もたくさ
んあります。料理教室や、企画の
時だけのお手伝いも第一歩として
お勧めです。



まちの情報 お気軽にご参加ください



高松児童館 クリスマス会

メリークリスマス！今年も高松児童館ではクリスマス会を行います。当日はいろいろな出し物やプレゼント抽選会などで楽しみましょう。会の最後はおいしいケーキをみんなで食べますよ。遊びに来てね！



日 時：12月22日(土) 14:00～16:30
参加費：100円
場 所：高松児童館
対 象：だれでも
定 員：100人(先着順)
申込期間：12月1日(土)～12月11日(火)
問合せ：高松児童館
(運営 NPO法人ワーカーズコープ)
住 所：高松町2-25-26
電 話：042-528-2925
URL : <http://www.tachiji.net/>

曙町 三世代のふれあい

新春ファミリーフェスティバル

曙町の年初め♪三世代で遊んじゃう大イベント！

もちつき大会と昔あそびをします。つきたてのお餅とアツアツの煮込みうどんを無料配布します。ベーゴマ、こま回し、竹トンボづくり、凧作り、かるた、けん玉、メンコ、羽子板、…遊びにきてね！！

雨天決行です。

日 時：平成31年1月27日(日)
10:00～14:00

場 所：立川市立第二小学校

参加費：無料

申込み：不要。直接会場へ。

問合せ：矢島重治 042-525-4082

主 催：曙町子ども会育成者連合会
青少年健全育成曙町地区委員会



あけぼのたかまつみどりの塾

毎月1回、日曜日の午前中に開催しているフリースペースです。大学生のお兄さん、お姉さんが待っています。友達を誘って遊びに来ませんか？



<12月>

クリスマスパーティーをしよう～みんなでブラジル料理やケーキをつくります！

日 時：12月22日(土) 13:00～15:00

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)

定 員：20名 出入り自由です！



<1月・2月・3月の予定>

日 時：平成31年1月6日(日) 2月3日(日)
3月3日(日) いつも8:00～11:00

定 員：20名

出入り自由 どなたでもどうぞ

内 容：宿題のお手伝い、いろいろな遊び

場 所：育て上げネット

(高松町2-9-22) ※生活館ビル1階

主 催：あたま

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



地域包括支援センター職員紹介

9月から、たかまつ地域包括支援センターに社会福祉士として配属されました、北島清香(きたじま さやか)と申します。

以前は介護老人保健施設で4年間介護職として働いており、ご利用者様の笑顔を少しでも長く引き出すことをモットーに頑張ってきました。

今はまだ先輩方に支えられていますが、地域の皆様を支える側になれるよう誠心誠意努めさせていただきますのでどうぞ宜しくお願いします。



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！

高松町ふれあい健康フェアに参加

毎年秋に開催される、“高松町ふれあい健康フェア”に今年も参加しました。

毎度おなじみの「脳年齢テスト(かなひろい)」をやっていただきながらお話をうかがい、こちらも毎年皆さんと楽しく過ごさせていただいています。

今年は、あたま塾(曙町・高松町・緑町子ども・若者・オトナの居場所と出番づくり会議)で、地域の子どもや学生、ボランティアさんで作成した、あたまのお守り“みあたん”のキーホルダーを何人かのシニアにお持ち帰りいただきました。

子どもから大人までみんなで地域を盛り上げていけるよう、たかまつ包括も協力していきます！



「介護～オストメイトのその時～」

10月13日に「介護～オストメイトのその時～」を、オストミー立川つむぎの会のご協

力をいただき、開催いたしました。

セントケア訪問看護ステーション立川の上原看護師よりお話をいただき、会員の方や初めて話を聞きに来たという方も含め、活発な質疑応答となりました。

ちょこボラのつぶやき(〇さん 男性)

「夏に行われたサロン(夏祭り)では、にぎやかな雰囲気と一緒に楽しみながら活動ができ、すごく良かった。他には古新聞の整理や電球、火災報知器の取り付けを行った。身体が動けるうちは、これからも続けていきたいと思います。」

〇さんは、ちょこっとボランティアの他にも、フードバンクの仕分け作業や動物園での飼育員の手伝いなど、日頃より数多くのボランティア活動に積極的に取り組まれています。



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

※お間違え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。