



曙町 高松町
緑町

まちなっと



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、掲載されているイベント等が延期または中止となる可能性があります。お出かけ前に、必ずお問合せください。

◆介護予防教室◆ 爪の健康講座

巻き爪や肥厚爪など爪のトラブルはございませんか？健康に暮らしていくためには、足とその爪はとても重要です。爪が痛むと歩きにくかったり転倒のリスクも高まります。今回は多摩市で訪問によるトラブル爪のケアおよび巻き爪補正をされている専門家を講師に招き、爪診断などを行います。

爪の健康について学び、きれいな爪で春を迎えませんか？

日 時：3月18日（金） 14:00～16:00

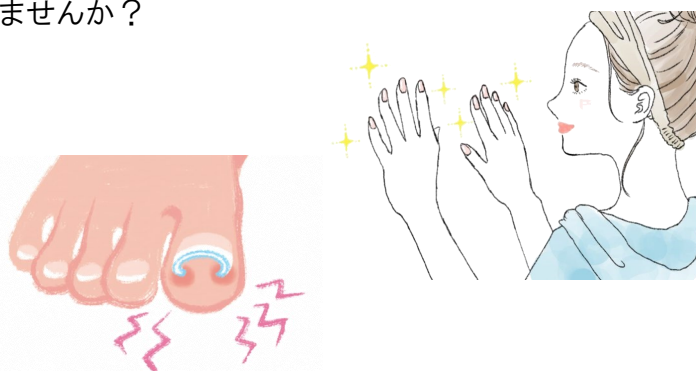
場 所：高松学習館 視聴覚室

定 員：15名（先着順）

講 師：爪トラブルケア専門家 安藤さん

対 象：概ね65歳以上の市民

申込み：たかまつ地域包括支援センター（4面）



にんじんかふえへお越しください♪

にんじんかふえは、福祉の専門職や地域の方が集まり、相談や情報共有のできる集いの場です。参加者同士のさまざまな「知りたい」、「聞きたい」、「話したい」をテーマに、緩やかな雰囲気で開催しています。

8月よりオンラインにて実施してきましたが、集合形式に変更し、和気あいあいと交流を楽しんでいます。

入退場自由ですのでお気軽にお越しください。



数十年曙町に住んでいるけど、つながりや交流のきっかけがなくて…。にんじんかふえは、気になることを持ち寄って話せるので、いつもいろいろな発見があります！

日 時：原則毎月第2金曜日 14:00～15:30

場 所：プラザシティ立川 集会室（曙町1-32-42）

※場所は下記の地図をご参照ください

★今後の予定★

2月11日（金）認知症サポーター養成講座

3月11日（金）検討中

申込み：たかまつ包括（4面）※参加人数把握のため、事前にご連絡ください



※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。
曙町・高松町・緑町を対象に「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。



スマホ講座 ご相談ください



●「スマホに変えたけど電話とメールしかしてない」

●「ペイペイで支払いすると、ポイント還元があるって聞いたんだけど？」

●「オンライン会議ってどうやって参加するの？」

これらは、スマホに関してよくお伺いする相談です。上手に使いえば大変便利なスマホですが、なかなか一歩を踏み出せずそのままという方も多いのではないのでしょうか。「いつも活動しているグループで」、「自治会で」、「マンション内のお友だち同士で」など、スマホについて学ぶ機会について、相談を受け付けています。

準備の都合上、講座実施まで1か月ほどお時間をいただきますので、ご相談はお早めにお問い合わせください。なお、ご相談の際は①開催予定日②開催場所③予定人数④希望する講座内容などをあらかじめイメージしていただけますとスムーズにご案内できます。

地域でのイベントや集まりのきっかけづくりなど、必要に応じてご活用ください。

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

開催した講座の様子



気軽に立ち寄れる地域の居場所



「ちょっとした相談を、だれに話したらいいかな・・・」と悩んでいるうちに、結局そのままということはないでしょうか。だれもが気軽に立ち寄れる場所で、病気や薬、介護のことなど、気軽に相談できたらという思いから、羽衣町で「まちなっとカフェ」がスタートしています。

まちなっとカフェのメンバーは、立川市内で活動されている「にしき傾聴クラブ」「NPO法人ブーゲンビリア」「立川市訪問看護連絡会」「多摩ホスピスの会」です。羽衣町の一軒家で地域の方の相談を伺い、必要なときは専門機関へおつなぎします。毎週、週替わりで活動しており、いずれも13:00～15:00の開所です。

立ち寄ったときにだれかが話を聞いてくれる場が地域の中でたくさんできたら、それはきっと「孤立」「孤独」の予防につながります。コロナ禍で人とのつながりが減っている今、この活動を通してゆるやかなつながりをつくっていききたいと思っています。ご予約の合う日程があれば、お気軽にどうぞ。予約不要です。

☆第1木曜日 2月3日、3月3日 運営：にしき傾聴クラブ (090-3133-8356 中村さん)

“聞いて寄り添う” あなたのお話を聴かせてください

☆第2木曜日 2月10日、3月10日 運営：NPO法人ブーゲンビリア (090-6495-5856 内田さん)

“がんになっても自分らしく生きる 乳がん、女性特有のがんのための患者会です”

☆第3木曜日 2月17日、3月17日 運営：立川市訪問看護連絡会 (090-7818-2472 斎竹さん)

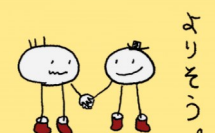
“暮らしの保健室” 在宅医療、介護、日ごろの健康など、訪問看護師と気楽にお話しませんか

☆第4水曜日 2月23日、3月23日 運営：多摩ホスピスの会 (090-4093-7582 高田さん)

“人に寄り添う心を大切に” みなさまのお話し相手を務めさせていただきたいと思います
医療(看護師)、福祉、介護、育児などの有資格者がお待ちしております

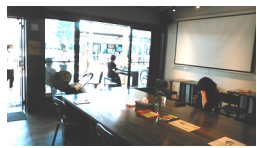
※いずれも会場は「はねきんのいえ」(羽衣町2-39-11) 看板が出ています。

※各活動の詳細については、上記の担当者あてにご連絡をお願いします。



参加者 まあ〜ずスペース 募集中

～みんなの居場所～



まず遊べて、気持ちを伸び伸びさせて、それから…、うん！勉強とか宿題も見てもらえて…それで、なんとお金もほとんどいらない。

そんなところあるわけない？！実はあるんです！「まあ〜ずスペース」一度のぞいてみてください！申し込みなしで、ご自由にどうぞ♪

日 時：2月3日、17日 15:00～17:00

毎月第1・3木曜日開催

場 所：BASE☆298(若葉町団地バス停前)

問合せ：tachikawaibasho@gmail.com

歯科講座「コロナ禍だから知っておきたい！ マスク時代のお口の健康」

ウイルス感染予防にはお口のケアが大切です。しかし、マスク生活の長期化で口臭やむし歯・歯周病のリスクが高まっています。身体への入口となる歯と口を健康に保ち、感染症から身を守るヒケツをお伝えします。



日 時：2月21日(月) 10:00～11:30

会 場：健康会館(高松町3-22-9)

対 象：立川市民の方

講 師：山本 秀樹先生

(歯科医師・日本歯科医師会 常務理事)

定 員：20名(先着順)

申込み：527-3272(健康推進課 保健事業係)

第3地区地域福祉コーディネーター

Facebookページ よろしくお願ひします！

地域福祉コーディネーターの活動、地域のイベントや講座のほか、曙町・高松町・緑町のさまざまな情報を発信しています。ぜひ「いいね！」をお願いします！

また、「こんなおもしろいネタがあるよ」「今度●●でイベントがあるよ」などの情報も募集しています。いろいろな情報を結び、緩やかなネットワークをつくっていきたいと思います。ご連絡お待ちしております。



多文化共生・国際理解講座 「どう取り組む？」

外国人子育て家庭への支援」

講義、映像視聴、参加者同士の語り合い等を通じ、外国にルーツのある家庭を支える地域づくりについて、立川の実例も交えながら学びます。保育もあります。



日 時：2月12日(土)、26日(土) 10:00～12:00

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

講 師：南野奈津子さん(東洋大学教授)

定 員：30名(申込順)

申込み：534-3076 (幸学習館)

●アンガーマネジメントを学ぼう(初級編)



アンガーマネジメントとは「怒りと上手に向き合う」方法です。自分や他人の怒りに振り回されずうまくコントロールすることで、快適な生活やよりよい人生を目指します。全2回の内容で、第1回は【アンガーマネジメントを学ぼう】、第2回【暮らしの中のアンガーマネジメント】がテーマです。

日 時：3月1日、15日(火)いずれも14:00～16:00

場 所：高松学習館 視聴覚室

講 師：仁平幸子さん

(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
認定アンガーマネジメントファシリテーター)

対 象：全2回参加可能な方

定 員：20人(申込順)

●ひきこもり地域家族会

「ゆんたく・立川」出張懇談会

同じ生きづらさを抱えた方のご家族同士、自由にゆんたく(おしゃべり)しませんか。

懇談にあたっては、守秘義務を徹底していますので安心してご参加ください。

途中参加、途中退出可能です。直接会場へどうぞ。



日 時：3月11日(金)10:00～11:30

場 所：若葉会館(若葉町3-34-1)

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」(中部たかまつ地域包括支援センター)です



ちくちく隊 入園のお手伝いします

手づくり小物、名前やワッペン縫い付け、ズボンの裾上げ…「幼稚園や保育園の準備って大変だなあ」と思っているお父さんお母さんへ。裁縫が得意な「ちくちく隊」のボランティアがお手伝いします！

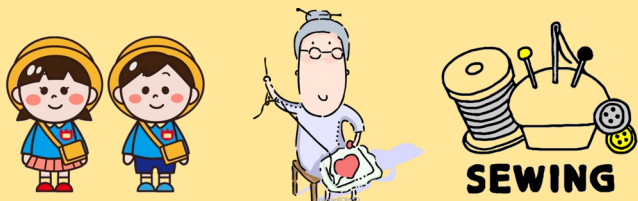
「まつり縫いのやり方を教えてほしい」
「代わりにつくってほしい」



などなどのご要望に、可能な範囲でちくちく隊がお応えいたします。ご相談の内容により対応ができるか検討いたしますので、まずはご連絡ください。

なお、この活動はボランティア活動によるものです。必ずしもご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。また、材料は各自でご準備ください。

問合せ・申込み: たかまつ包括(4面)



お花に関わる活動いかがでしょう

たかまつ包括(にんじん立川)の入り口には、花がたくさん咲いています。この花は、ボランティアさんお手入れをしてくださったり、地域の花の活動をしていらっしゃる方に協力をいただきながら管理しています。

先日、そのボランティアさんから、「花を置いておくと防犯になる」と伺いました。また、家の前に花を置いていらっしゃる方で「花の水やりができていなかったら安否確認をしてね」という約束をご近所さんとしている方もおられるそうです。お花の手入れをしていると道を行き交う人と自然に会話やつながりが生まれたりするようです。みんなで街を花いっぱいにしていきたいです。お花が好きな方、一緒に活動しませんか？

問合せ: たかまつ包括(4面)



《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

FAX 042-522-1636

Eメール c.t-houkatsu@ninjin.or.jp

●立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(小林)

電話 042-540-0210

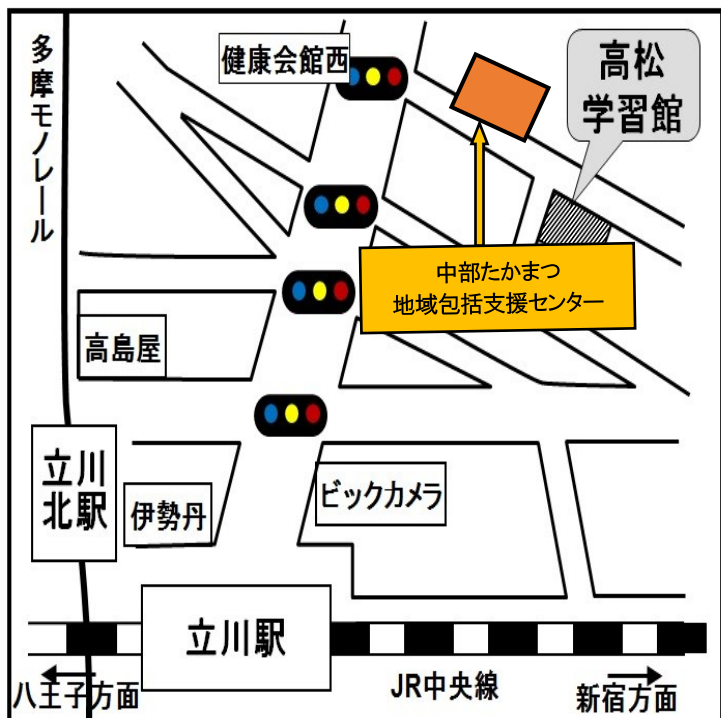
FAX 042-529-8714

Eメール dai3chiku@tachikawa-shakyo.jp



所在地 〒190-0011

立川市高松町2-27-27 TBK高松第1ビル101号室



※地域包括支援センター／地域の高齢者やそのご家族の総合相窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内に6箇所あります。曙町・高松町・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。