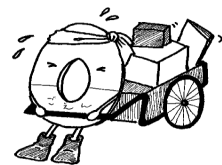




曙町 高松町
緑町

まちなと



※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 「健康維持は栄養素から」

人生100年時代。超高齢社会をいつまでも元気に過ごすためにはフレイル予防が大切です。栄養のバランスが崩れると筋力が低下し、フレイルの悪循環に陥ってしまいます。健康寿命を延ばして楽しく生活するためのヒントと合わせてお伝えします。



日 時：10月27日(木) 14:00～15:30

会 場：高松学習館 第1教室
(高松町3-22-5)

対 象：概ね65歳以上の市民

定 員：25名(先着順)

講 師：大手製薬会社アドバイザー

申込み：たかまつ地域包括支援センター (4面)

※10月11日(火) 9時から申し込み受付開始

お出かけににじんサロンへのお誘い

3年ぶりに、地域のみなさまとの交流会「お出かけににじんサロン」を開催いたします。当日はファーレ立川の芸術作品を探索しながらグリーンスプリングスの4階にゴールするというコースです。



スカイデッキで昭和記念公園の秋の景色を眺めながらひと休みしましょう。

日 時：11月24日(木)13:00 - 15:00 ※雨天中止

集合場所：多摩信用金庫本店1階 入口 (緑町3-4)

対 象：概ね65歳以上の方

定 員：20名(先着順)

持ち物：好きな飲み物

申込み：たかまつ地域包括支援センター (4面)



「お花いっぱい咲かせ隊」活躍中!



にじん立川の前にたくさんのお花が咲いています。ちょこっとボランティア(お花いっぱい咲かせ隊)のみなさまが、日々お世話をしてくれています。夏にはベゴニア、朝顔、ハナキリンなど、たくさんのお花が陽の光を浴びながら日々成長していました。きれいに咲いた花たちは、地域の方はもちろん、デイホームににじん立川に通うご利用者の方にも楽しみにしてくださっています。

6月には、観葉植物の植え替えをお手伝いいただき、今年は緑に囲まれたひと涼みスポットができました(9月30日で終了)。9月末にはサルビアも増え、にぎやかになりました。たくさん咲いたら地域のみなさまにもお分けしますね。一緒にお花を咲かせましょう。

【にじん立川フォトギャラリー】



※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。

曙みんなのえんがわ(地域福祉アンテナショップ)について

6月より、プラザシティ立川集会所(曙町1丁目)を会場に、「曙みんなのえんがわ(地域福祉アンテナショップ)」を継続的に開催しています。毎回、実施内容を変えながら、月に2回ほど実施しており、お昼時のサンドウィッチ弁当の移動販売は大変好評です。



これまでは各種講座やポッチャ、カードゲーム、小物づくりなどを行い交流を深めました。曙みんなのえんがわが交流や出会いのきっかけとなり、つながりが生まれるよう、今後も住民の方と協力し運営していきたいと思っています。

なお企画内容については随時募集中です。「気になること」「やってほしいこと」がありましたら、地域福祉コーディネーターまでご連絡ください。

問合せ:地域福祉コーディネーター(4面)

イベント・講座のご案内



親子で暗闇体験！！

もし今、大きな災害が起こったら？電気が使えなくなったら、どんなことが困るの？

親子でワクワクドキドキ、暗やみ体験やシミュレーションワークを通して、楽しみながら災害時の備えを考えます。

日 時:10月28日(金)19:00~20:30

場 所:滝ノ上会館(富士見町4-16-10)

講 師:NPO法人立川市災害ボランティアネット

定 員:親子5組(申込み順)

持ち物:懐中電灯、スマートフォン
(親子で1台)

申込み:地域福祉コーディネーター(4面)

ファミリーコンサート ~0歳からの楽しい音楽会~



赤ちゃん連れでも楽しめる、歌とピアノとヴァイオリンのコンサートです。出演は金子悠里(ソプラノ)、品田広希(バリトン)、木村雄(ヴァイオリン)、白川千尋(ピアノ)です。

日 時:11月12日(土) ※開場は開演30分前
第1部:11:00~11:45

(0歳から小学校低学年向け)

第2部:13:30~14:15

(大人向け未就学児入場不可)

場 所:高松学習館 視聴覚室(高松町3-22-5)

定 員:各回30名(申込み順)

10月25日から電話で高松学習館へ
問合せ:☎527-0014 高松学習館

レッツ！ハロウィンパーティー♪

仮装大歓迎!!ゲームで盛り上がっちゃお~♪

日時:10月22日(土)

1部:10:30~12:00 対象:乳幼児親子 定員:15組

2部:13:00~14:30 対象:小学生 定員:20名

3部:15:00~16:30 対象:小学生 定員:20名

場 所:高松児童館(高松町2-25-26)

参加費:無料

申込み:10月1日(土)~10月20日(木)

※電話申込みはできません。直接窓口にてお申込みください。



『がんカフェたま』 がんの悩みや不安などを語り合う場



がん患者さんや介護されているご家族が共有の思いを語り合う集いの会です。当日はマスク着用、事前の検温にご協力をお願い致します。

※見学は行っておりません。

日 時:11月5日(土)、12月3日(土) 14:00~15:00

(1月と8月を除いて毎月第1土曜日に開催)

場 所:菊屋ビル4階 409号室(曙町2-9-1)

参加費:200円

問合せ:☎080-1163-5281(岡田さん)

※平日10:00~16:00

メール:sakura@tzc-clinic.com

※事前申し込みは要りません。



育て上げオンライン 心のスキルアップ講座

「はたらく」を一緒に考える育て上げネットオンラインプログラムでは、体験セミナーを開催しています。

ふいに落ち込んだり、将来のことを考えて不安になることはありませんか？毎日を心安らかに過ごす心の持ち方を知りましょう。

ご予約はこちら

日 時：10月8日（土）、11月12日（土）
10:00～12:00

場 所：オンライン（Microsoft Teams）

対 象：15～51歳の働くことにお悩みの方

申込み：ホームページもしくは二次元コード
からご予約ください



『たちかわ若者サポートステーション』 「働く」に不安を感じたらご相談に。

たちかわサポステは、15～49歳の方のためのはたらく相談窓口です。

「働きたいけれど、何から始めたらいいかわからない」

「ブランクがあり不安」などの方にご利用いただいています。相談や講座を通して働く自信をつけ、自分に合った「働く」を一緒に考えていきます

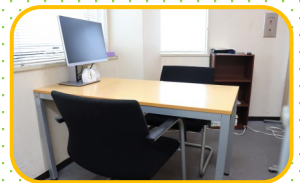
場 所：①たちかわサポステ
（高松町2-9-22生活館ビル3階）

②立川市役所（月1回、予約不要）

申込み：電話（529-3378）、

または、**ホームページ**より

ホームページはこちら



支えあいサロンのご紹介 ～一緒に活動しませんか～

「あけぼの健康体操」

軽い運動やリズム運動を行い、運動不足解消、健康維持を目指しています。看護師でもある指導者が、安全にわかりやすく教えます。見学・体験お待ちしております！

日 時：毎月第1・第3金曜日（変更あり）
10:00～11:30

場 所：曙福祉会館（曙町3-44-17）

対 象：60歳以上の方

定 員：5～6名（申込み順）

参加費：1回500円（入会金500円）

申込み：☎090-9006-0701（佐藤さん）



「あけぼの歌の会」

懐かしい歌や童謡を先生と一緒にグループで歌いませんか？コーラス経験や年齢問わずみんなで楽しく歌を歌いましょう！

日 時：10月2日（日）、10月9日（日）
10:00～11:30

場 所：立川競輪場内集会室（曙町3-32-5）

参加費：1回1,500円（入会金なし）

問合せ：☎090-2541-4447（橋本さん）



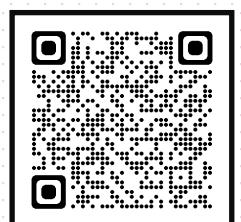
立川市社協地域福祉コーディネーターのFacebookが開設されました！

立川市社会福祉協議会（立川市社協）には12名の地域福祉コーディネーターがいます。この度、地域福祉コーディネーターの活動や地域の情報を知っていただきたく、Facebookを開設しました。

地域のイベントや活動について、毎日（土日祝を除く）Facebookで最新情報をお届けしています！！

ぜひご覧ください！フォロー、いいねも大歓迎です！

二次元コードはこちら



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



ほーかつ新入職員あいさつ(國重・武子)

地域みなさまはじめまして、今年5月からたかまつ地域包括支援センターに配置になりました立川市認知症地域支援推進員 國重智美(くにしげともみ)と申します。

「認知症地域支援推進員」という聞きなれない言葉だと思いますが、市を3分割して、北エリア・中エリア・南エリアに1人ずつ配置され、私は中エリア(曙町、高松町、緑町、栄町、若葉町)を担当しています。

【認知症になっても安心して暮らせるまち・たちかわ】を目指して、立川市に関わるたくさんの方と協働し、認知機能に障害のある方とその家族を支えるための推進活動を行っています。

認知症に関する相談、在宅医療・介護の連携、認知症について市民みなさまに知ってもらうため、啓発活動を行っています。

これから皆さまのお役にたてるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

地域みなさま、はじめまして。4月よりたかまつ地域包括支援センターに入職いたしました武子美佳(たけしみか)と申します。

ただいま立川市のことを猛勉強中です。地域のみなさまに昔の立川市のことをお話ししていただけるので、とても楽しく勉強することができています。これからたくさんの立川市民の方々と出会い、お話を聞かせていただくことを心より楽しみにしています。

好きなことは、身体を動かすことです。毎朝の通勤時間では、道端のお花をみたり、新しいお店ができたことを発見したり…と楽しんでいます。

早く仕事を覚え、みなさまのお役に立てるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



《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

FAX 042-522-1636

申込み用Eメール hokatsu.nitachi@gmail.com

相談用Eメール c.t-hokatsu@ninjin.or.jp

●立川市社会福祉協議会(小林・吉田)

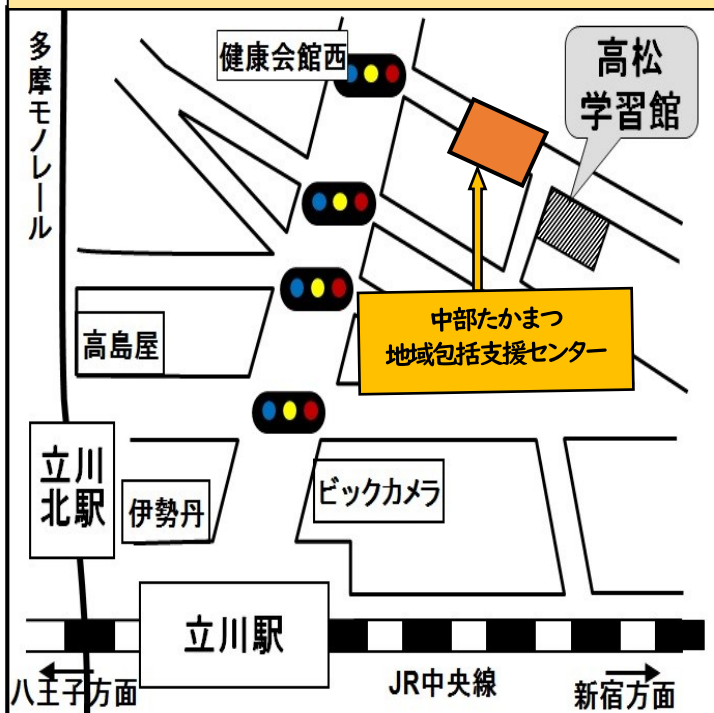
電話 042-540-0210

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。