

富士見町  
柴崎町

## まちねっと



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期や中止の可能性もあります。

お出かけ前に、必ずお問い合わせください。



## 虹の会

～共有の思いを語らう場～

大切な方を亡くされたご家族が共有の思いを語らう集いの場です。予約なしでご自由に参加いただけます。当日はマスクの着用、事前の検温をよろしくお願い致します。

※見学は行っておりません。何かご不明な点等ございましたらご連絡ください。

日時：5月14日(土)、5月23日(月)、6月11日(土)、6月27日(月) 13:30～15:00

いずれも第2土曜日、第4月曜日

場所：立川市総合福祉センター 2階  
(富士見町2-36-47)

参加費：200円

問合せ：☎080-1163-5281 岡田

(電話受付時間：平日10:00～16:00)

メール：sakura@tzc-clinic.com

会員・賛助会員募集  
けやきの会

けやきの会はオストメイトが暮らしやすい社会づくりのお手伝いをしています。オストメイトとは、人工肛門や人工膀胱を造設した人のこと。外見からは分かりづらい障害を持つオストメイトが毎日を安心して過ごせるよう、オストメイトの仲間たち、社会福祉や医療の従事者と共に活動しています。オストメイトやそのご家族、ボランティアに関心のある方、あなたのお力をけやきの会にお貸し下さい。連絡お待ちしております。

定例会：月1回

会費：会員 年1,000円

学生会員 年500円

賛助会員 年1,000円(一口以上)

問合せ：☎090-5422-8527 (代表)平岡

メール：tachikawa.keyakinokai@gmail.com



HP



Facebook

SNSも  
要チェック!

## ボランティア募集中

## がにがら田んぼネット

立川市唯一の田んぼで、地域の子どものための田植えや稲刈り体験、畑作業と公園の美化活動を実施しています。自然の好きな方はぜひご参加ください!

日時：第1・3火曜日、毎週金曜日

いずれも9:00～11:00

場所：立川公園がにがら田んぼ  
(柴崎町6-14-15-28)

問合せ：☎070-3970-7476 大島

## ●今後の予定

田植え…6月19日 稲刈り…10月16日

脱穀…11月6日、いずれも日曜日 9:30～

※天気により延期もあります。



## ☆こどもの日だよ☆

## 春の映画祭



児童会館で映画会を開催します☆上映内容は児童会館掲示板でお知らせします♪楽しい映画を用意しています!お気軽にお越しください

日時：5月5日(木)①10:30～12:00

②13:30～15:30

場所：西立川児童会館 (富士見町1-23-6)

問合せ：☎525-0571

社会福祉法人 西立川児童会館

※詳しくは、ホームページの「ふじづか5月号」をご覧ください。 ■ <https://nt-fujiduka.jimdo.com>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。  
富士見町・柴崎町に配置され「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。

## ふれあいサークル

脳トレ体操・ゲームで楽しく過ごしませんか？  
お気軽にご参加ください。

日時：毎月第2土曜日 13:30～15:30  
場所：たまがわ・みらいパーク メイキングルーム  
(富士見町6-46-1)

対象：高齢者向け  
定員：5名

参加費：無料

持ち物：飲み物、動きやすい服装

申込：1週間前までに

問合せ：☎848-4657 たまがわ・みらいパーク



たまがわ・みらい  
パークへの  
問い合わせ時間は  
9:30～16:30  
までです！

## 高校生向け「探究」 学習・論文作成サポートセミナー

— 思考力・分析・表現力を鍛える —

2022年度から「探究」の教科目が新設されました。「総合的な探究の時間」「日本史探究」「理数探究」など。高校生を対象に「探究」型学習、「論文作成」等のサポートを行うセミナーを開催いたします。

日時：毎週月曜・木曜のいずれかを選択  
19:00～20:50

場所：たまがわ・みらいパーク フリー談話室  
(富士見町6-46-1)

対象：高校1・2・3年生

持ち物：筆記用具

申込・問合せ：☎848-4657 たまがわ・みらいパーク  
費用など詳しくはたまがわ・みらいパークにお問い合わせください。



### 参加者募集中

## みんなのごはん「サポシヨク」

多世代交流の場として、4年前からサポシヨク(サポート食堂)をはじめました。同じ敷地内で野菜作りにも挑戦！採れたて野菜を使いながら月に1～2回食事を皆さんに提供しています。お気軽にお立ち寄りください♪

日時：毎月第4土曜日 11:30～13:00

場所：たまがわ・みらいパーク  
(富士見町6-46-1)

参加費：幼児/無料 小・中学生/100円 大人300円

募集：30名 毎月1ヶ月前～定員まで

申込：☎848-4657 たまがわ・みらいパーク

団体HP: <https://saposyoku-1.jimdosite.com>



### 野菜作りにご興味ある方！募集中！

サポシヨク開催場所敷地内にて野菜作りをしています。  
ご興味・関心のある方はご連絡ください！

問合せ：☎090-1611-4140 斉藤

## ふじみ町みんなのおうち

子ども・子育て中の方、プレママ・パパ等子育て支援にご関心のある方なら、誰でも遊びに来れる居場所を開催します。入場無料、予約不要！おもちゃやゲーム、学習ドリルなど準備してお待ちしています。詳しくは「ふじみ町みんなのおうち」で検索するかQRコードからご確認ください。

日時：5月8日(日) 9:00～12:00  
5月22日(日) 13:00～17:00

場所：滝ノ上会館 2階和室 (富士見町4-16-10)



## こぶし誰でも食堂

こぶし誰でも食堂では、子ども・子育て中の親・高齢者等様々な方が一緒に食事をする地域食堂を開催しております。5・6月は子ども向け料理教室を開催♪お家でも作れる簡単料理を学びませんか？ご興味のある方はぜひお問い合わせください。

日時：5月14日(土) 9:00～12:00  
6月18日(土) 9:00～12:00

場所：柴崎学習館 (柴崎町2-15-8)

参加費：中学生以下無料 大人300円

申込・問合せ：☎535-5184 土屋

※ご予約は開催3日前までにご連絡ください。留守番電話の時は、お名前と連絡先をお願いいたします。



## 縁グループ参加者募集中

週に1回たちかわ健康体操とラジオ体操を楽しく行っています♪一緒に身体を動かしましょう！

日時：毎週木曜日 10:00～12:00

場所：西立川児童会館 (富士見町1-23-6)

持ち物：飲み物・タオル

定員：数名

問合せ：☎090-9104-0799 山本



## ～健康教室のご案内～

立川市健康推進課ではみなさまの地域に向いて健康教室を行っています。2日間でサクサク学ぶ「地域健康教室」では、生活習慣病予防のために、食事・運動・歯科など多方面から、また実際に自分の生活習慣の記録をしたり体を動かしながら楽しく健康を学べます。「出張健康教室」では、市民のグループへ向いて食事、運動、歯科などから内容をカスタマイズできる教室もあります。お気軽にお問い合わせください♪

問合せ：☎527-3272

立川市健康推進課保健事業係



ふじみ地域包括支援センターより

～情報提供～



## 2022年度 オンラインdeにんカフェinふじみ

「オンラインでつながることで、離れていても、仲間と出会い、楽しい時間を一緒にすごしてみませんか？」

日にち：6月21日、8月16日、10月18日、12月20日、2023年2月21日(いずれも火曜日)

時間：いずれも14:30～15:30

場所：オンライン(Zoomを使用します。)

申込み：下記メールアドレスへ参加希望前日までにお申し込み下さい。

メールアドレス：fujimihokatsu@tachikawa-shakyo.jp

問合せ：ふじみ地域包括支援センター(4面)



## 認知症ケアパスがリニューアルされました！

認知症ケアパスとは、認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らすことができるように、認知症の発症、進行とともに変化していく状態に応じて、医療や介護などの支援や立川市で利用できるサービスが整理された冊子です。気になるサービス、利用したいサービスなどのお問い合わせ先も掲載されておりますので、ぜひ参考にしてください。配布は、地域包括支援センターの窓口で行っております。

問合せ：ふじみ地域包括支援センター(4面)

## フレイルを予防して、健康寿命を延ばしましょう

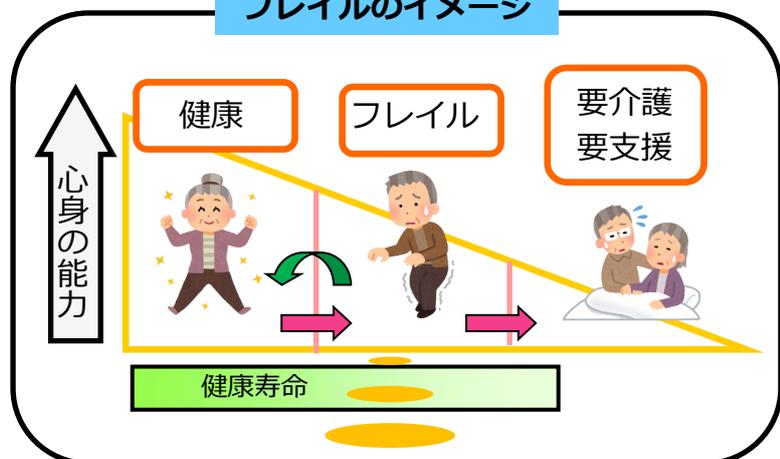


『フレイル』という言葉聞いたことはありますか？

フレイルは、日本語でいう『虚弱』を意味する言葉です。長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、人と会う機会を控えた、外出をする機会が減った人というも多かったのではないのでしょうか。そのような日々を過ごす中で、知らず知らずのうちに、病気とは言えないまでも、なんだか調子が出ない、だるさをずっと感じている等、心や体の動きが悪くなっている…という方が増えています。

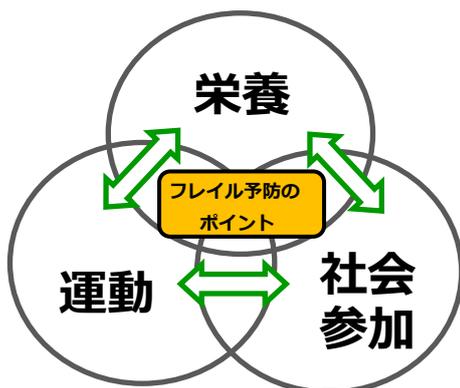
高齢者の多くは、急に要介護状態になるのではなく、徐々に身体的機能や認知機能が低下すると考えられています。フレイルを予防することは、健康寿命を延ばすことにつながります！

### フレイルのイメージ



適切な介入を早期に行うことで、その後の進行を予防できることもわかっています。感染症予防対策をしたうえで、自分に合った予防方法を見つけましょう。

## フレイル予防のポイント！



**栄養**…食事とお口の機能の維持が重要です。1日3食欠かさず、主食・主菜・副菜を揃えた食事をしましょう。しっかり噛むこと、食後の歯磨きも大切です。

**運動**…意識的に、少しでも体を動かすこと、続けることが大切です。ストレッチや散歩に出かける等、自分の体調に合わせて体を動かす習慣を取り入れてみましょう。

**社会参加**…大切なのは繋がりを維持することです。電話やオンラインを活用した交流を増やすなど工夫してみましょう。

こんにちは！**ふじみほーかつ**です！

## 2022年度職員紹介



安藤

新たな発見を目指します！よろしくお願ひします。

センター長



進藤

腰痛に気を付けつつ、頑張っています。

社会福祉士



渡邊

皆さんとお話しできることを楽しみにしています！

社会福祉士



佐藤

体力づくりやります！！

看護師



森園

地域の皆様が安心して暮らしていただけますよう頑張っています。

主任介護支援専門員



中島

立川に住んで良かったと思っています。頑張ります。

主任介護支援専門員



正木

お気軽に御相談およせ下さい。

相談支援包括化推進員



岸野

異動してきました。よろしくお願ひします！

相談支援包括化推進員



池谷

今年も地域の皆さまと一緒でござることがとても嬉しいです！

地域福祉コーディネーター



岡部

まちで見かけたならぜひ声をかけてください！

地域福祉コーディネーター



兵藤

今年はお家でできる有酸素運動を続けます！

認知症地域支援推進員

今年度も  
よろしくお願ひ  
致します！



### 立川市南部西ふじみ地域包括支援センター

住所：立川市富士見町2-36-47

立川市総合福祉センター1階

電話：042-540-0311

Fax：042-548-1747

メール：h-fujimi@tachikawa-shakyo.jp

開所時間：月～土 9：00～17：00

地域福祉コーディネーター(生活支援コーディネーター兼務)

担当：池谷・岡部

電話：042-540-0205

Fax：042-529-8714

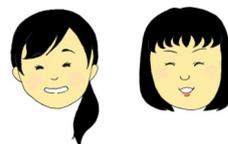
メール：dai1chiku@tachikawa-shakyo.jp



Twitter



YouTube



4月より2名体制になりました。  
2人で頑張ります！