

知る まなぶ 知り合いをつくる！錦町と羽衣町で暮らす人のための情報紙

第32号

錦町
羽衣町

まちなつと



※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、必ずお問合せください。

介護予防教室①

ちよっとの工夫で!!フレイル予防ごはん

少しの食事の工夫でフレイル予防できる方法を一緒に学びませんか？

日時 10月15日(金)14:00~15:30
場所 子ども未来センター201会議室
(錦町3-2-26)
対象 おおむね65歳以上の市民
定員 15名
受付 9月24日(金)9時~
講師 斉藤 由紀子氏(東京都栄養士会)
問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)



介護予防教室②

この機会に靴選びのお悩み解決しましょう

毎日どのような靴で出かけていますか？自分に合う靴について考えてみましょう。

日時 10月21日(木)14:00~15:30
場所 子ども未来センター
201会議室
(錦町3-2-26)
対象 おおむね65歳以上の市民
定員 15名
受付 9月24日(金)9時~
講師 川崎 歩実氏
(シューカウンセラー)
問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)



消費者被害防止啓発落語

コロナ詐欺に気をつけよう

不安な消費者心理に付け込む詐欺の手口と被害に遭わない方法を落語家が伝授します。また、市内の詐欺の実態と悪徳商法の対処方法を警察と消費生活センター相談員からもわかりやすくお伝えいたします。

☆新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催は中止、もしくは落語家の登壇が中止になる場合がございます。予めご了承ください

日時 10月6日(水)13:30~15:00
場所 立川市役所 1階101会議室
(泉町1156-9)
講師 立川がじら氏(落語芸術協会)
問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)



参加者募集

ロコトレ体操きらめき

ロコトレ体操とリズム体操など元気に楽しくいつでも若く過ごしませんか？その他ストレッチ、有酸素運動、ヨガなんでもあります。PPK(ピンピンキラリ)でいつまでもかがやきましょう。

日時 毎月第2木曜日14:00~15:00
場所 錦学習館
(錦町3-12-25)
内容 ロコトレ体操、リズム体操ほか
定員 10名
参加費 1回300円
その他 飲料水、動しやすい服装
申込み 地域福祉コーディネーター(4面)



※開催時には、換気、アルコール消毒、検温マスク着用のコロナ対策を行います

※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。
錦町・羽衣町に配置され「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。

2021年度

マンション防災講座



災害はある日突然やってくる。もしもに備えて、私の暮らしを守るためには今から何をしておくべきか、マンション防災の視点を学びませんか？

日時 ①11月11日(木) ②11月25日(木)
いずれも18:00~20:00

講師 ①立川市災害ボランティアネット 東條氏
②立川市災害ボランティアネット 佐々木氏

定員 各回30名 オンライン講座
申込み ・Googleフォーム受付
(QRコードからアクセスしてください)
問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)



おいせ

地域福祉コーディネーター

Facebookを開設しました

この度、立川市の各日常生活圏域に配置となっております6名の地域福祉コーディネーターがFacebookを開設しました！地域のイベント等、様々な地域情報を投稿して参ります☆ぜひ、フォローをよろしくお願いいたします。
※各地区QRコードよりご確認ください。



1地区



2地区



3地区



4地区



5地区



6地区

人生100年時代最期まで暮らし続けられる地域をめざして 「暮らしの保健室」での実践から

長年、地域高齢者の身近な相談室「暮らしの保健室」やガン患者さんの相談室「マギーズ東京」の活動を続ける秋山正子さんのZoom講演会を開催します。はごろも会場、錦学習館は会場開催になります。

日時 10月28日(木)14:00~16:00

場所 ①はごろも会場 ②錦学習館
(羽衣町2-39-11) (錦町3-12-25)

講師 秋山正子氏
(白十字訪問看護ステーション総括所長)

定員 オンライン100名
①はごろも会場10名 ②錦学習館15名
申込み メール medinucare@yahoo.co.jp

問合せ QRコードからもアクセスできます
まちねっとカフェ 船津
☎080-5595-0272



Zoomでも会場でも
参加できるね。



さんきゅうハウス家事代行

サービスをご存知ですか？

地域のみなさんの家事代行サービス、元盆栽業のプロだった人もいます。料金は、現場確認後に見積書をお渡しして、相談の上決めます。

◆受付できるお仕事◆

- ①庭木の剪定
- ②草むしり
- ③通院サポート
- ④入退院時の補助
- ⑤家具の移動
- ⑥カーテンの取付
- ⑦網戸や窓ガラスの清掃
- ⑧買い物代行
- ⑨高齢者のお話相手など



問合せ さんきゅうハウス 吉村
☎080-4851-3185
a064kys@ac.auone-net.jp

元気な歌声ひろば 参加者募集

季節の歌、懐かしい曲を歌って、楽しく和やかな時間を過ごしましょう。リクエストにもお応えします。一人でも気軽にご参加ください。
※状況により、開催を中止いたします。
参加の際は、マスク着用、事前に体温計測をお願いいたします。

日 時 10月23日、11月20日
いずれも土曜日13:30~14:45
場 所 レストランモア(錦町1-17-11)
※相互歯科様の隣
定 員 7名(先着順)
参加費 500円
申込み 音楽ユニットメゾピアノ
渡辺 ☎525-8767



哲学カフェ 参加者募集

飲み物片手に、参加者同士が特定のテーマについて語り合う場です。テーマは当日、参加者で決めます。専門的な知識はいりませんので、お気軽にどうぞご参加ください。

日 時 10月16日、11月20日、12月18日
いずれも土曜日13:30~15:30
場 所 たちかわーく(錦町2-12-9 1階)
錦中央通り 立川年金事務所隣
参加費 500円(飲み物持込み可)
対 象 どなたでもご参加いただけます
その他 無料の見守り保育あり。申込みの際にご予約・相談ください
申込み 哲学カフェinたちかわ
世話人:佐藤



立川カラオケ虹の会 参加者募集

ラジオ、テレビで歌われている「最新の歌謡曲」を学んでいます。歌手のレッスンとCDをきき、その後、譜面とDVD画面を見ながら学習しています。

少人数制をとっており、現在7名、2~3名の会員を募集中です。お気軽にお越しください。

日 時 毎月第1、第3木曜日13:00~16:00
場 所 錦学習館 視聴覚室
(錦町3-12-25)
費 用 入会金500円、2カ月で1,000円
問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

囲碁将棋サロンばればれ 参加者募集

まだ始まったばかりの会です。囲碁・将棋の好きな方、ぜひ見学に来てください。

日 時 第1、2、3(火)13:30~16:00
場 所 羽衣ワークセンター(羽衣町1-12-18)
定 員 12名(先着順)
持ち物 飲み物
その他 マスク着用、自宅で体温計測
問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)



プレイパーク~冒険遊び場 思いっきり遊んで楽しもう~

「冒険遊び場」とは子どもたちが「遊び」を作る場です。決められた遊びでなく、地面を掘ったり、木に登ったり、何か物を作ったり、虫をさがしたり・・・。「自分のやってみたいと思うこと」を実現して楽しく遊びましょう!

詳細は下記までお問合せください。開催状況等、お知らせします。

問合せ 冒険遊び場の会たちかわ
tachikawabouken@gmail.com

「冒険遊び場の会たちかわ」とは?
立川市に冒険遊び場を作り運営することを目的に2020年1月から活動。子どもの居場所を通して地域交流をすすめ共生社会を目指しています。運営に参加してくださる方募集中!



こんな時も「ほーかつ」(立川市南部東はごろも地域包括支援センター)です！

ワクチン接種について

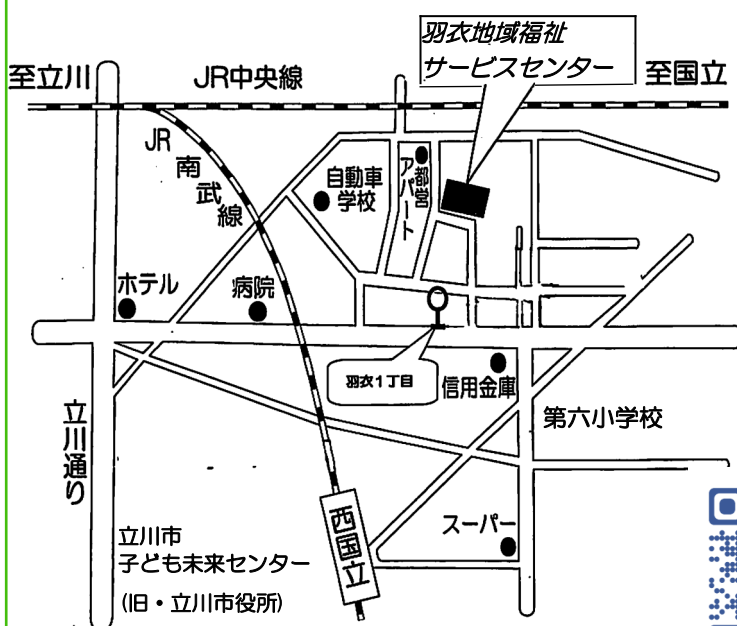


みなさま、感染症予防で大変な毎日ですが、**ワクチン接種**はお済みでしょうか？はごろも包括では、接種を受けたいご希望がある方のお手伝いをしています。「受けたいけど予約が取れない。予約方法が分からない。」等で困っていらっしゃる方がいましたら、はごろも包括にご相談ください。「電話の声が聞こえにくく、予約ができない。」「スマホで予約を取りたいけれど、操作が難しい。」というような場合もお手伝いしています。



- 立川市南部東はごろも地域包括支援センター 042-523-5612
接種予約センターでも引き続き予約ができます
- 新型コロナウイルスワクチン接種予約センター **0120-741-567**
(土日祝を含む 午前8時30分～午後5時30分)
聴覚に障害のある方は、FAX042-527-8222まで。

問合せ 南部東はごろも地域包括支援センターへ



発行・連絡先

＜立川市南部東はごろも地域包括支援センター＞

電話 042-523-5612
FAX 042-523-5613
nh-hagoromo@lake.ocn.ne.jp

＜立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(丸山)＞

電話 042-519-3001
FAX 042-519-3003
dainichiku@soleil.ocn.ne.jp

所在地 〒190-0021

立川市羽衣町1-12-18

羽衣地域福祉サービスセンター内



気軽にご相談下さい

←コーディネーターFacebook



※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。錦町・羽衣町の担当が「立川市南部東はごろも地域包括支援センター」です。