

錦町
羽衣町

まちなっと



※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、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。

5月・6月介護予防教室

参加者募集

◇5月介護予防教室◇

「低栄養を防いで、のばせ健康寿命」

元気に過ごすための食事の工夫を学びます。

日 時 5月20日(金)14:00～15:30

場 所 子ども未来センター

(錦町3-2-26)

対 象 概ね65歳以上の市民

定 員 15名(先着順)

講 師 斎藤由紀子氏(管理栄養士)



◇6月介護予防教室◇

「今日からはじめる健口講座」

いつまでも“おいしく食べる”を続けるために、口の健康について学びませんか？

日 時 6月17日(金)14:00～15:30

場 所 子ども未来センター

(錦町3-2-26)

対 象 概ね65歳以上の市民

定 員 15名(先着順)

講 師 白部麻樹氏(歯科衛生士)

申込み 5月25日(水)9:00～

いずれもはごろも地域包括支援センター(4面)



はごろもまちなっとカフェ

よろず相談室



毎月羽衣町のはねきんのいえ(羽衣町2-39-11)でよろず相談室を開催しています。どなたでも気軽にお立ち寄りください。

第1木曜日13:00～15:00

「聴いて寄り添う」あなたのお話を聴かせて下さい。

問合せ にしき傾聴クラブ

中村 ☎090-3133-8356

第2木曜日13:00～15:00

「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。女性の相談をお待ちしています。

問合せ NPO法人ブーゲンビリア

内田 ☎090-6495-5856

第3木曜日13:00～15:00

「暮らしの保健室」在宅医療、介護、日頃の健康など、訪問看護師と気軽にお話ししませんか。

問合せ 立川市訪問看護連絡会

齋竹 ☎090-7818-2472

第4水曜日13:00～15:00

人に寄り添う心を大切にみなさまのお話を務めさせていただきたいと思っています。

問合せ 多摩ホスピスの会

高田 ☎090-4093-7582

※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。

相続講座

ふたつの「そうぞく」

明治安田生命立川支社より講師を招き「令和時代のふたつの「そうぞく」講座を開催いたします。多くの方の参加をお待ちしております。

日時 **6月10日(金)10:30~12:00**

場所 **子ども未来センター**

(錦町3-2-26)

講師 明治安田生命

内容 相続のスケジュールと相続税
生前贈与の基礎知識
生命保険を活用した相続対策ほか

対象 立川市民

定員 10名(先着順)

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

出張健康教室をご利用ください



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、市民のグループへ出向いて食事、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 立川市健康推進課保険事業係

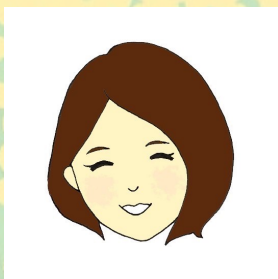
☎527-3272



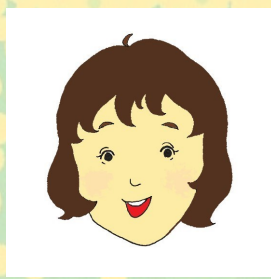
地域福祉コーディネーターが 2名配置になります

2022年度から地域福祉コーディネーターが2名配置になります。今までと同様に居場所づくりやつながる機会を提供していきます。

また、地域の行事や懇談会があるときは2名で参加させていただきますのでよろしくお願いいたします。新しく配属になりました「川村まな美」は、以前生活支援コーディネーターとして錦町、羽衣町在住高齢者の方を担当していました。今後はいろいろな世代の方とお付き合いをさせていただきます。



川村まな美



丸山あかね

プレイパーク～冒険遊び場

「冒険遊び場」とは子どもたちが「遊び」をつくる場です。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、虫を探したり・・・。「自分のやってみよう！ 実現して楽しく遊びましょー！ 詳細はお問合せください。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！



元気な歌声広場 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 ①**5月14日、6月11日、7月9日**
いづれも**土曜日13:30～14:45**
②**6月30日(木)10:00～11:30**
場 所 ①**レストランモア(錦町1-17-11)**
※相互歯科の隣
②**錦学習館(錦町3-12-25)**
定 員 ①**7名(先着順)** ②**20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

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、5月23日、6月11日**
6月27日
いづれも**第2土曜日、第4月曜日**
13:30～15:00

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 ボランティアさくら

岡田 ☎080-1163-5281

(電話受付時間：平日10:00～16:00)



ウォーキンググループ歩好会 (あるこうかい) 参加者募集

地域のウォーキンググループ立ちあがりしました「ウォーキンググループ歩好会(あるこうかい)」です。冬と夏で時間は変更していきます。是非、ご参加くださ～い。

日 時 **毎週木曜日10:00～11:00**
場 所 **緑川公園の羽衣会会館付近**
(羽衣町1-12)

その他 雨天中止

問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)



『立川カラオケ虹の会』参加者募

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を聞き、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、2～3名の会員募集中です。

日 時 **毎月第1、3木曜日13:00～16:00**

場 所 **錦学習館(錦町3-12-25)**

費 用 入会金500円、2か月で1,000円

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

『ゆるりら』～様々な事情で学校に行けないお子様がいる保護者向けコミュニティ～

小・中・高校生のお子様がいる保護者を対象に安心できる居場所づくりを目的としています。お子様と一緒に参加することも出来ます。月1回こぶし会館(幸町5-83-1)でおしゃべり会を開催しています。こちらのQRコードで日程やゆるりらの様子をご確認ください。

問合せ yururila2020@gmail.com

(ブログはこちら)



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！

今年度の活動について

昨年度も、落ち着いたコロナ禍での活動を模索し続けた1年間でした。その中で、集合せずにつながりを作る、維持するために、スマホ教室やZOOM講座等に力を入れ、同時に感染症対策をしながらできる活動は精一杯取り組んできました。



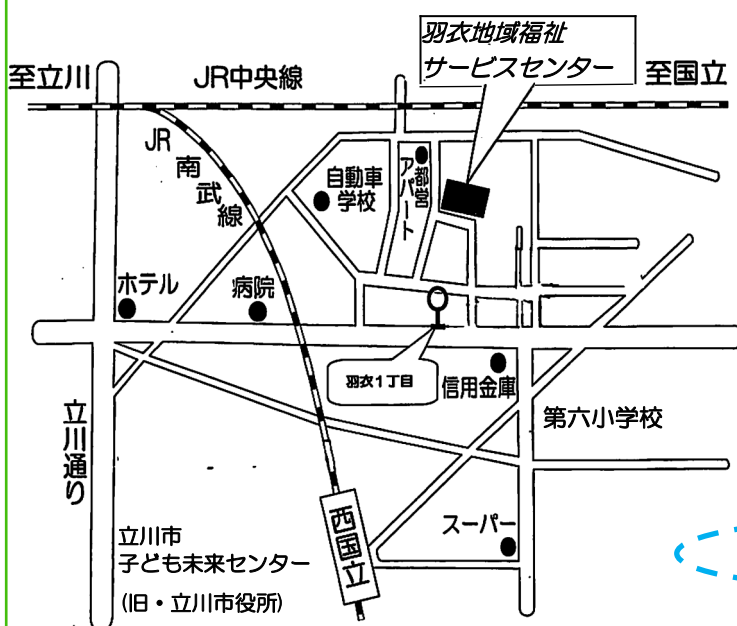
毎月様々なテーマで行っている“介護予防教室”は、定員を少なくし、参加者の皆様にも検温等にご協力頂き、講師は別会場からオンラインでの講義にする等、対策し開催することができた月もありました。認知症の方、認知症の方を介護するご家族様等の気持ちや情報を共有できる場となる“認知症カフェ：かふえしゃんてい”もZOOMを使って開催を開始しています。

今後も、地域の方とのつながりを大切に活動していきますので、一緒にご協力いただければ嬉しく思います。

どうぞよろしくお願いいたします！



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・川村＞

電話 042-519-3001

FAX 042-519-3003

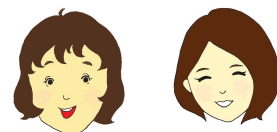
dainichiku@soleil.ocn.ne.jp

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



※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。

イラスト／(表紙)鳥：タダツタケシ (4面)似顔絵：あさみゆきの