

錦町
羽衣町

まちなっと

第36号



※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。

『はごろもまちなっとカフェ』からのお知らせ

かかりつけ医と上手に付き合うために ～医師と市民の懇談会～

10月18日(火)**14:00～16:00**

かかりつけ医とは？私のかかりつけ医
って誰？訪問診療、コロナ予防、参加
者が何でも聞ける身近な医師との円卓
会議です。

場 所 柴崎学習館 第2視聴覚室
(柴崎町2-15-8)

講 師 藤井幹雄医師(ふれあい相互病院)

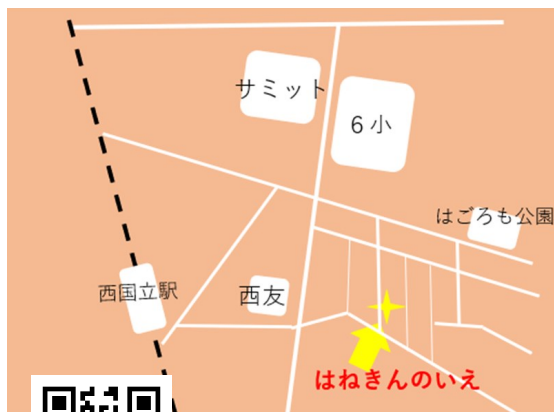
定 員 20名程度 先着順

申込み 080-5595-0272 (船津)



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。



←行き方動画はこちら

<https://fb.watch/f6-5o0TJwM/>**第1木曜日 『にしき傾聴クラブ』**

「聴いて寄り添う」あなたのお話を聴かせて下さい。

問合せ 090-3133-8356(中村)

第2木曜日 『NPO法人ブーゲンビリア』

「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 090-6495-5856(内田)

第3木曜日 『立川市訪問看護連絡会 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 090-7818-2472(齋竹)

第4水曜日 多摩ホスピスの会

生活・介護・老後のこと、何でも話しませんか？予約なしでどうぞ。

問合せ 090-4093-7582(高田)

※時間はいずれも**13:00～15:00**です

至誠こどもセンター 子育てサロン

児童養護施設の専門性を活かした
子育て支援の場です。親子で参加でき
るプログラムも開催しています。

開所時間 平日10:00～12:00

13:00～14:30

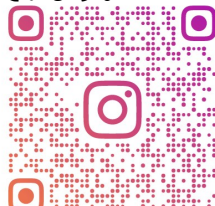
※祝日含む

場 所 至誠学園かしのきプラザ内
(錦町6-26-15)

問 合 せ 042-512-7866
(至誠こどもセンター)



ツイッター



インスタグラム

※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。

囲碁サロンぽればれ はじめての囲碁 体験会

性別や年齢に関係なく、初心者から高段者まで
囲碁を楽しんでいます。囲碁を始めてみたい方も、
経験者や久しぶりに打ってみたいという方も大歓迎！
気軽にご参加ください。

日時 **10月18日(火)13:30~15:30**
場所 羽衣ワークセンター2階
(羽衣町1-12-18)
申込み 地域福祉コーディネーター(4面)



スマホのプロが教える！ 初めてのスマホ体験

実際にスマホに触れながら『スマホのプロ』に使い方
を教わります。参加費無料、初心者大歓迎です。当
日はスマホを貸し出します。

日時 **11月16日(水)14:00~16:00**
場所 錦学習館(錦町3-12-25)
講師 スマホアドバイザー
定員 15名(概ね65歳以上)
※抽選の上10月末に結果を発送。
申込み 往復ハガキにて下記宛先まで
〒190-0022 錦町6-28-15
にしき福祉相談センター
※10月15日消印有効
問合せ 042-527-0321(同上)



防災講座 親子で暗やみ体験!!

もし今、大きな災害が起こったら？電気が使えな
くなら、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)

個別支援学習塾ありんくりん 生徒募集中！

発達障害のお子さんを中心に支援を行っています。
ひとりひとりの困りごとに寄り添って、相談しながら進め
ていきます。



日時 **月曜日~土曜日**
場所 合同会社ゆいまーる(羽衣町3-15-18)
申込み 042-506-1290(丸山)
arinkurin0720@gmail.com

令和4年度 地域体操クラブ事業 仲間をつくって健康寿命をのばそう!

音楽に合わせて口や全身をゆっくり動かす、市オリジ
ナルの体操「たちかわ健康体操」と「ラジオ体操第一」
を講師と一緒に3か月間行い、自主グループ化を
目指します。

対象 はじめてこの事業に参加する65歳以上の
立川市民で、会場まで自力で通える方
申込み ①地域体操クラブ
②希望クラス※第3希望まで、
③氏名(ふりがな)、④住所、⑤生年月日、
⑥電話番号
以上を官製ハガキにて下記宛先まで
〒190-8666
立川市高齢福祉課介護予防推進係
※10月14日(金)必着
または電話にて、042-523-2111
内線1483・1471・1472(同上)まで

**下記表を参考に、日時・会場他、詳細は広報たちかわ
9月25日号をご確認ください**

滝ノ上会館	11/10~2/9の毎週(木) 13時半~15時
羽衣中央会館	11/7~2/6の毎週(月) 10時~11時半
高松会館	11/2~2/15の毎週(水) 10時~11時半
江の島道東住宅 集会所	11/1~1/31の毎週(火) 10時~11時半
こぶし会館	11/1~1/31の毎週(火) 13時半~15時
西砂第三学童保育所 2階	11/2~2/8の毎週(水) 13時半~15時



がんカフェ立川駅前

がんの当事者の方やご家族ご友人、関心のある方々が集い、自由に語り合う「場」です。互いに寄り添い、心が軽くなるような居場所を目指しています。

日 時 **毎月第3(土)13:30～15:00**

場 所 立川駅前キリスト教会(錦町2-1-21)
※一般社団法人がん哲学外来登録のもとに行うもので、宗教の勧誘や商品の販売はありません。

参加費 300円

定 員 25名

申込み 042-525-2615 (高田)

介護予防教室



①『足と靴のプロに聞く!正しい靴の履き方』

この機会にご自身の足や靴に目を向けてみましょう。

②『漢方に学ぶフレイル予防と養生』

普段気軽に聞けない漢方を学び、ご自身のフレイル予防にも取り入れてみませんか?

日 時 ①**10月21日(金)14:00～15:30**

②**11月18日(金)14:00～15:30**

場 所 子ども未来センター(錦町3-2-26)

講 師 ①川崎歩実氏(シュエカウンセラー)

②今井啓太氏(薬剤師)

対 象 概ね65歳以上の市民

定 員 ①、②各15名

申込み はごろも地域包括支援センター(4面)

※②は10月26日から受付開始



Café モネ

立川市シルバー人材センターの女子会、集いの場です。会員の方も、そのご友人も、お散歩ついでに寄り道したい方も、気軽にご参加ください。

日 時 **毎月15日、30日 ※祝日は前倒し**

13:00～16:00

※11月～2月は15:30まで

場 所 羽衣ワークセンター2階 学習室北
(羽衣町1-12-18)

参加費 200円

問合せ 042-527-2204



まるっと健康教室

私も家族も周りもみんなで予防!生活習慣病～

食事や歯のこと、実際に体を動かしながらの運動など、健康な生活習慣についてまるっと楽しく学びます。自分だけでなく、周りもまるっと健康になれる2日間の教室です。

日 時 **12月2日(金)、9日(金)**

9:30～11:30

場 所 羽衣中央会館(羽衣町2-26-7)

対 象 30～74歳の市民

定 員 15名(先着順)

保 育 1歳～就学前(6名、申し込み順)

申込み 042-527-3272(立川市健康推進課)

※10月25日より受付開始

認知症だれでもカフェ

患者さんやご家族同士の情報交換、専門家への質問・相談ができる場所です。30分ほどのミニ講座と、座談会を行っています。

日 時 **10月14日、12月9日、2月10日**

いずれも(金)10:00～11:30

場 所 オンライン(Zoom)

中継会場からの参加も可能です

詳細はお問合ください

申込み ①参加希望日、②氏名、③電話番号

④参加方法(オンライン/中継会場)

⑤カフェに期待すること

以上を下記メールアドレスまで

center-mt@tachikawa-hosp.gr.jp

問合せ 0120-766-613

(立川病院地域医療連携センター)

【各回ミニ講座テーマ】

10月14日	聞いておきたいお金のこと ～成年後見人制度について～
12月9日	体と頭を使って、 認知症と関わろう!
2月10日	これからも楽しい会話と 楽しい食事を!

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！



準備している人が増えています！

『エンディングノート（立川市版）』

立川市では、“自分らしい旅立ち”に向けた取り組みの一つとして、エンディングノートの活用を提案しています。

エンディング、終活等については、錦町、羽衣町圏域で7月に開催した小地域ケア会議でも、『墓じまい』をテーマとして取り上げ、とても反響がありました。参加者からは「今回の会議をきっかけに今後のことを考えるようになった」という感想が多数あり「我が事」として考えるきっかけになったのではないかと感じました。



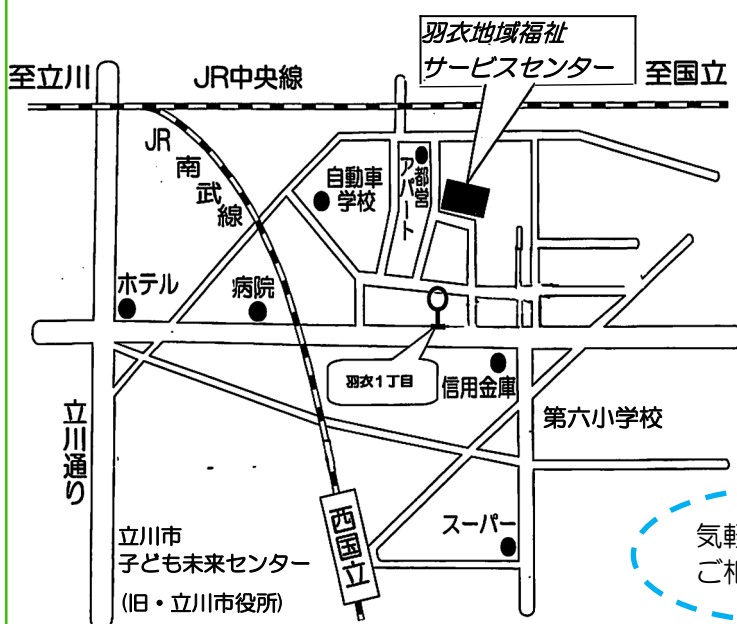
エンディングノートは、自分の人生を振り返り、頭を整理するためのツールとして使うことができます。またそれだけでなく、身近な人が困らないように、病気や不慮の事故にあった時の延命措置についてや介護、葬儀・お葬式、お墓、ペットなど、様々なご自身の希望を記しておくこともできます。

これからの人生を見つめなおすきっかけに、ご自身の半生を棚おろしてみませんか？ 立川市のホームページから「大切な方との絆ノート」がダウンロードでき、令和4年版エンディングノートは地域包括支援センターにありますので、ご興味のある方はお気軽にはごろも包括までお越しください。

立川市ホームページは
こちらから→



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



フェイスブックはこちら↑

※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