

栄町
若葉町

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、お問合せください。



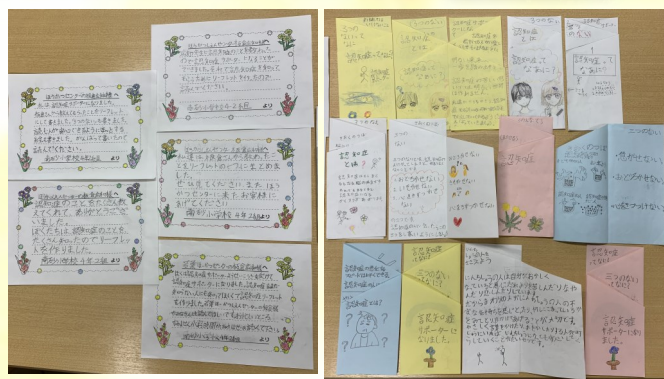
南砂小学校の4年生から 「認知症を伝えるリーフレット」をいただきました



地域包括支援センターが「認知症サポーター養成講座」を行った南砂小学校の児童から、「認知症を伝えるリーフレット」をいただきました。

認知症への理解者が増えることで、「徘徊」が「散歩・外出」に変わるような、認知症の方が特別ではない、ともに暮らしやすいまちに近づきます。リーフレットは、今後、啓発活動に活用させていただきます。

問合せ：わかば地域包括支援センターへ(4面)



接し方のポイントなどが、図やイラストで分かりやすく説明されています。

高齢者を地域の人で見守り、孤立を防ぎ、安心して暮らし続けるために “ちょこっとボランティア”ははじめませんか？

地域包括支援センターでは、ちょこっとボランティアを募集しています。電話や訪問での定期的な見守りやごみ出し等、ちょっとした生活のサポートや地域の支えあいをお手伝いする活動で、小学生から80代の方が活躍しています。記事を読んで興味を持ってくださった方、また、ボランティアをお願いしたいという高齢者もお気軽にご相談ください。問合せ：地域包括支援センターへ(4面)

若葉町でちょこっとボランティアをされている岡地さんにお話を伺いました。登録のきっかけは、社会福祉士の実習で地域包括支援センターを訪れたこと。現在、定期的なゴミ出しや粗大ごみの運び出しなどお願いしています。



もともと人のために何かすることが好きでした。これなら気軽にできると感じて登録しました。ボランティアで顔を合わせる度にお話しをされていて、楽しそうにしている姿をみると嬉しくなります。お宅を訪ねても返事がないときは安否が確認できないので心配になりますが、すぐに地域包括支援センターに電話をして、無事を確認してもらえるので安心できます。

時間の都合や自信がないなどで迷っている方も、仕事へ行く前や休日だけでも気軽に始められるボランティアです。興味がある方はぜひ連絡してみてください。



※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。
栄町・若葉町を対象に「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。

ご自宅等で眠っている豆をご寄付ください



豆 募集



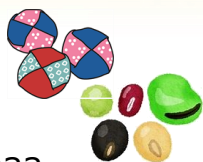
立川お手玉の会は、お手玉作りや遊び方の伝承等を通して、地域交流をしているグループです。この度、持続可能な開発目標（SDGs）に賛同し、お手玉の脱プラスチックに取り組み始めました。ご自宅等で眠っている豆をお持ちください。ささやかなお礼の品をご用意しています。

日 時：6月19日(土)10時～15時

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

問合せ：長屋さんへ 電話522-6933

※留守電の場合、お名前と電話番号を残してください。折り返します。



体験無料！お気軽にご参加ください！ 「コスモス体操」会員募集

リズムにあわせて踊ったり、イスを使ったり、わきあいあい楽しく体操をしています。畳の部屋で行うので、滑らない靴下または素足になれるようご準備ください。また、クールダウンで横になるので、バスタオル等ご用意ください。

日 時：第1・3(水)13時30分～15時

場 所：若葉会館(若葉町3-34-1)

参加費：1500円/月

講 師：田中先生(第1)、藪本先生(第3)

問合せ：宇田川さんへ 電話535-1224



一人よりだれかと食べるごはんはおいしい！

『オリーブ食堂(誰でも食堂)』

フリーマーケットで掘り出し物と出会い、みんなでランチも楽しめる月1回の食堂です。念のため、お出かけ前に問合せください。

日 時：毎月第3(土)10時～13時

場 所：お互いさまネット・オリーブ
(若葉町1-9-5/エルロード商店会)

参加費：小学生無料、大人200円

問合せ：きひらさんへ 電話090-9157-0140



高齢者デイサービスでのボランティア募集

麻雀・囲碁・将棋・傾聴

地域密着型のデイサービス「サポーターズさかえ」では、高齢者と麻雀等をしたり、話に耳を傾けてくださるボランティアを募集しています。性別・年齢は不問です。高齢者と穏やかに対話してくださる方、ご連絡をお待ちしています。

日 時：平日13時～16時

※曜日・時間応相談。傾聴は午前中

場 所：サポーターズさかえ(栄町町3-2

/西武バス立川営業所バス停前)

問合せ：斉藤さん、前田さんへ 電話540-1034



さいわいじどうかん わりばし鉄砲工作



工作週間にわりばし鉄砲を作って遊びましょう！

日 時：5月17日(月)～21日(金)

15時～17時

場 所：幸児童館(幸町2-19-1)

対 象：小学生以上

定 員：各日8名

申込み：5月8日(土)～希望日の前日まで

※申し込みには、児童館登録が必要です。

電話での申し込みはできません。

問合せ：幸児童館へ 電話537-0358



～ いっしょにお話しませんか ～

「介護者の集い」はじめます

日頃、介護する中で感じたことや困ったことなど、意見交換しませんか？介護中の方、介護関係の仕事をしている方、お気軽にお申込みください。

日 時：5月20日(木)14時～15時

場 所：キッチンさかえ

(栄町3-2/西武バス立川営業所バス停前)

参加費：200円(飲み物代)

定 員：10名(お申込み順)

申込み・問合せ：地域包括支援センターへ(4面)





ペットと飼い主のための 防災講座



ペットのために災害時の備えをしていますか？家族の一員であるペットのために出来る備えについて一緒に考えながら、不安な日々を送らずにすむよう準備をしましょう。

講座は、オンライン会議ツール「Zoom（ズーム）」を用いて行います。事前にテストを希望の方はご連絡ください。

日 時：5月15日(土)14時～16時

参加費：無料

定 員：40名(申込み順)

講 師：福島正人さん(立川ペット防災チーム)

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)



お子さんの歩き方が気になるな??



『あんよの会』懇談会

<https://ameblo.jp/anyonokai/>

歩き方や足の成長が気になるお子さんを育てている家族の懇談会を定期的に開いています。

メールにてお申し込みください 😊

日 時：5月14日(金)10時～11時

場 所：Zoomまたは総合福祉センター

2階和室(富士見町2-36-47)

申込み・問合せ：anyonokai@gmail.com

中橋さんまたは地域福祉コーディネーターへ(4面)

栄町グッドネイバー からのお知らせ

男性のための料理教室

手に入り易い食材で、つくり易く、美味しく！

日 時：A班 6月18日(金)10時～12時30分

B班 5月21日(金)10時～12時30分

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：1回300円(食材費)

講 師：立川介護老人保健施設わかば 植松智子さん

持ち物：エプロン、三角巾、タオル



グッドの健康体操

厳しくも、楽しい「健康体操」！

日 時：5月9日(日)、7月11日(日)、9月12日(日)

A班 9時30分～10時15分

B班 10時30分～11時15分

場 所：さかえ会館(栄町4-6-2)

参加費 1回200円

講 師：藪本隆子さん(健康運動実践指導者)

持ち物：上履き、飲みもの、タオル



「私ノート」頒布及び記入会

忘れては困る大切なことが簡単に書き込めるミニエンディングノートです。

日 時：5月28日(金曜日)

時 間：10時～11時30分

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：100円(「私ノート」代)



★申込み：すべて竹内さんへ 電話536-0451

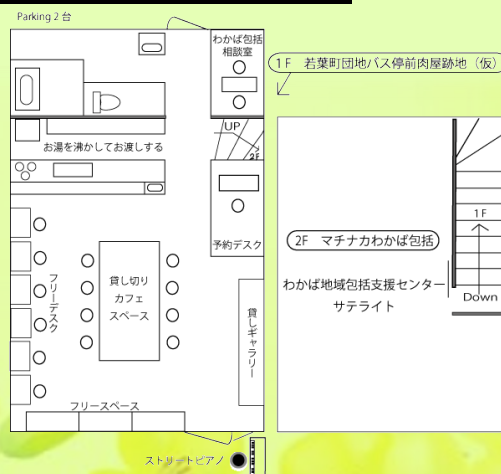
※会場の人数制限があります。ご了承ください

わかば包括からのお知らせ

問合せは、4面へ

●ただいま、**にんカフェ**(認知症カフェ/新緑クリニック(若葉町3-54-16))の再開に向けて準備中です。感染対策を徹底しながらオンラインと対面を併用した形で再開を考えています。オンラインに興味はあるけど自信のない方、お気軽にお問い合わせください。

●4月20日に運営委員会を開催し「**(仮)若葉町団地バス停前肉屋跡地**(若葉町4-25-1/図左)」のテスト運用を開始しました。詳しくは、ホームページ(<https://www.tachikawawakaba.jp>)と店頭にてお知らせします。



●2階(図右)は「**マチナカわかば包括**」です。

こんなときも「ほーかつ」(立川市北部東わかば地域包括支援センター)です！

ある日、民生委員さんから地域包括支援センター（以下、ほーかつ）に連絡が入りました。

近所に住んでいる立川太郎さんから「先週道路で転んでしまい腰をうって困っている」と相談があった。見に行ってもらえないかとのこと。

民生委員さんから立川太郎さんへ連絡をとってもらい、ほーかつも一緒に訪問することになりました。



話を伺うと「病院を受診した時に先生から『心配ない』と言われたけれど、家の中をやっと歩いている」「買い物に行くのに苦労している」と困った様子。

3年前に妻を亡くし子どももなく一人暮らし。会社を退職してから10年以上が経っており、そのころの同僚との交流はありません。



隣の市に住む高齢の兄ともめったに連絡は取っておらず、他に頼れる人がいません。

そこで普段から気にかけてくれている民生委員さんに相談をしてみたところ、経緯を話してくださいました。

介護保険サービスについてお伝えしましたが「そんな大ごとなことは遠慮したい。そのうち良くなると思うから」と介護保険の申請を断られました。

それでも腰の痛みはあり、買い物や食事に困っていることは変わりありません。早めにもう一度病院へ受診されることを勧め、医師に相談してもらいました。

食事や買い物等については、配食サービスや近隣で行っている有償ボランティアを紹介し、利用されることとなりました。



介護保険の事でなくても「困った～どうしよう？」というときは、お気軽にほーかつへ連絡ください。お待ちしております！

発行・連絡先

＜立川市北部東わかば地域包括支援センター＞

電話 042-538-1221

※お問い合わせのないようお願いいたします。

FAX 042-538-1222

W-MAIL w-houkatsu@tachikawawakaba.jp

住所 〒190-0001 立川市若葉町3-45-2

立川介護老人保健施設わかば内

＜立川市社会福祉協議会＞

地域福祉コーディネーター(古川)＞

電話 042-537-7147

FAX 042-537-7157

E-MAIL sakaewakaba@room.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。



Twitter



Facebook



YouTube

※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。栄町・若葉町の担当が「立川市北部東わかば地域包括支援センター」です。