



※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。

## たちかわ地域サポーター講座 動画配信 「ひきこもり」ってなんだろう？

家族形態や生活様式が多様になる中、これまでの公的な支援だけでは、人々の困りごとが解決されなくなり、人と人とのつながりや地域の居場所での見守り、支えあいにより地域社会との接点を持つことの重要性が増しています。今後、私たちに何ができるかを考えるきっかけになるよう、今回は「ひきこもり」に関する講演会を動画配信します。ぜひご覧ください。

※本動画は、来年度に予定している「たちかわ地域サポーター講座」の導入講座として位置づけています。

期 間 **2月13日(月)～6月30日(金)**

講 師 鳥取県立精神保健福祉センター  
所長 原田豊氏

内 容 ひきこもりの理解と支援

方 法 立川社協動画チャンネルより動画配信

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)

動画のご視聴は  
こちらから



## 入園・入学グッズ作成会

春に向けて、お子さんの入園・入学グッズを一緒に手づくりしませんか？

洋裁サークルの会員さんがお手伝いしますので、ミシンが苦手な方でも安心してご参加ください。

日 時 **2月16日、3月2日  
ともに(木) 10:00～12:00**

場 所 はねきんのおいえ(羽衣町2-39-11)

定 員 5名

※お子さんとのご参加を希望される方は、お申込み時にご相談ください。

持ち物 布生地、ミシン糸(使いたい糸があれば)  
寸法書(園指定のものがあれば)  
カラーテープ(手提げバック作成の場合)  
丸紐(巾着袋作成の場合)

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

## 「子育て支援と地域の居場所」 ～地域の子どもに私たちができること～

立川市社会福祉協議会では、子ども・若者に関する活動を行っている地域の方や団体の方々と一緒に年に一度「子ども地域懇談会」を開催しています。

今年のテーマは「子育て支援と地域の居場所」です。未就学児の子育て支援等を行う至誠子どもセンターの実践を聞き、私たちができることを考えていきます。

日 時 **3月2日(木) 18:30～20:00**

場 所 立川市総合福祉センター  
(富士見町2-36-47)

講 師 社会福祉法人 至誠学舎立川  
至誠こどもセンター 所長 島田美喜氏

対 象 子ども・若者を対象とした支援や  
活動をしている方、関心のある方

方 法 オンライン(Zoom)と会場でのハイブリット開催

定 員 オンライン100名、会場30名

参加費 無料

申 込 下記Googleフォームよりお申込みください

問合せ 地域福祉コーディネーター(4面)



お申込みは  
こちらから



## 特定非営利活動法人こぶしの会 こぶしミニバザー

コロナに負けず、月に1回のバザーをミニで復活しました！手作りクッキー・自主製品・花苗・お茶・わかめ等を販売しています。ぜひ足を運んでいただき、お手にとってご覧ください。

日 時 **2月22日(水)  
10:30～11:45、13:15～15:00**

場 所 チャレンジこぶし(羽衣町2-50-9)

問合せ 042-524-2482 (同上)

自主製品  
(くるみボタン)



手作りクッキー



※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「誰もがふつづ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。

## 立川療護園 はごろもの音 新規ボランティア大募集！

身体障害者支援施設 日野療護園は2023年5月、羽衣町に移転し「立川療護園 はごろもの音(ね)」として新たなスタートを切ります。一緒に活動していただけるボランティア大募集中です。福祉に興味のある方、まずはお問合わせ下さい！

日時 お好きな曜日・お好きな時間  
場所 立川療護園 はごろもの音(羽衣町2-63)  
問合せ 042-593-2421(田中)



施設完成イメージ

## はごろもまちなつカフェ よろず相談

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。

※時間はいずれも**13:00～15:00**です

### 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』

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)

行き方動画は  
こちら



## 囲碁・将棋サロン ぱればれ

性別や年齢に関係なく、初心者から高段者まで、囲碁・将棋を楽しんでいます。始めての方も、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 **毎週第1・2・3(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)



## ロクトレ体操きらめき

ヨガの要素を取り入れつつ、ストレッチやリズム体操を行っています。一人では続かなくなりがちな運動習慣ですが、仲間と一緒に取り組んでみませんか？

日時 **毎月第2(木)13:15～15:00**

場所 錦学習館(錦町3-12-25)

参加費 500円

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

## 第3回 平和の心コンサート

音楽の美しさ、楽しさを通して、平和の心を発信したい願いから、平和の心コンサートを開催します。立川市民オペラ制作プロデューサーとして活躍する声楽家宮崎京子さんの歌の世界に浸り、平和の響きに耳を傾けてみませんか。

日時 **2月11日(土・祝)14:30～16:30**

(受付13:45～ 開場14:00～)

場所 柴崎学習館(柴崎町2-15-8)

※駐車場はありません

出演者 宮崎京子、佐藤奈美、大園麻衣子

定員 150名

参加費 500円

申込み 不要、直接会場へどうぞ

問合せ 090-2410-4360

(立川ユネスコ協会 廣瀬)



## 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 **3月30日(木)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

対象 概ね65歳以上の市民

定員 15名

※抽選の上、3/10頃に結果を発送。

申込み 氏名、住所、電話番号を、  
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  
※2月28日消印有効

問合せ 042-527-0321(同上)



## 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。2月のミニ講座のテーマは「これからも楽しい会話と楽しい食事を！」です。ぜひご参加ください。

日時 **2月10日(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  
詳細はお問合せください

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)



## 最適なMYライフ& エンディングを考えよう

セカンドライフにおけるライフプランや、介護や病気への備え、財産管理といったことの、基本的な内容を学ぶセミナーです。前向きな気持ちで明日をより良く生きるため、これからのことを一緒に考えてみませんか？

日時 **2月22日(水)10:00～11:30**

場所 子ども未来センター(錦町3-2-26)

講師 明治安田生命立川支社

対象 概ね65歳以上の市民

定員 15名(申込順)

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)



## はごろも地域包括支援センター 介護予防教室

### ①「野菜」足りていますか？

「ベジチェック」を使って野菜摂取量を推定することで、自分の体に必要な栄養を見直してみましょう。

日時 **2月7日(火)14:00～15:30**

場所 子ども未来センター(錦町3-2-26)

201会議室

講師 パナソニックエイジフリーショップ

竹村詩穂氏

対象 概ね65歳以上の市民

定員 25名(申込順)

問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)



### ②自分だけじゃない

#### ～身近な人を詐欺から守るために～

特殊詐欺、消費者被害をなくしたい！あなたの大切な人を守るために必要なことを動画やチェックシートを交えてお伝えします。

日時 **2月24日(金)14:00～15:30**

場所 子ども未来センター(錦町3-2-26)

102会議室

対象 概ね65歳以上の市民

定員 20名(申込順)

問合せ はごろも地域包括支援センター(4面)



# 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！

## 『ご存じですか？ゼロ次予防』

病気や介護の予防には、一般に一次予防から三次予防までがあります。

### 『一次予防』

病気や介護が必要な状態になりうる原因を解消し、予防することです。

食事や運動などに気を配る、健康的な生活習慣を身につける、体操を実施する等がこれにあたります。

### 『二次予防』

病気や介護の必要な状態が進行しないうちに発見して治療、対応し、悪化を防ぐことです。

健康診断や人間ドックによる早期発見、早期治療、栄養士による栄養指導、歯科衛生士による口腔ケアの指導等がこれにあたります。

### 『三次予防』

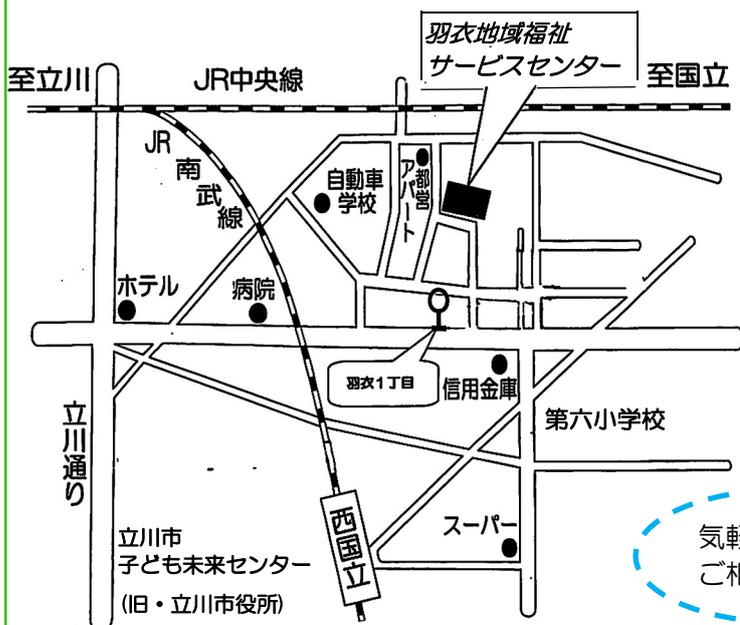
病気や要介護状態になった後、リハビリテーションを行って機能回復を図ることで、社会復帰を促進したり、病気の再発を防止したりすることを指しています。

この3つに加えて無意識に健康につながる行動を助ける環境づくりを『0次予防』と捉える考え方もあります。例として、洗濯干しで階段を利用して上り下りしていたら筋力がついていた、起伏のある地域に住む高齢者は自然と足腰の丈夫な状態が維持されていた等が挙げられます。

春に向けて生活習慣を振り返ってみませんか？また、こんな日頃の活動ももしかしてゼロ次予防になる？というアイデアなどありましたらぜひ「ほーかつ（南部東はごろも地域包括支援センター）」にお声がけ下さい。



## 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