



つながりあう地域のより所

地域活動とは「地域を住みやすくより良いところにしよう」と住民の皆さんが自主的・主体的に行っている活動です。そう聞くとなんだか、参加するハードルが高いように感じられるかもしれませんが。興味はあるけど実際どんな様子なの？実際に参加することが地域活動の醍醐味といえます。

今回は地域活動をダイジェストでお伝えします。「集う」から楽しい、楽しいからみんなが「集う」……。そんな温かい場所をご紹介します。お問合せは、地域福祉コーディネーター(4面)まで。

食べて元気いっぱい だれでも食堂



名称の通り“だれでも”参加できる多世代交流食堂です。毎月第3(日)、幸町のスマイルキッチンにて開催され緑に囲まれた落ち着いた雰囲気のある場所です。食事はもちろん、おしゃべりしたい方、大

歓迎です！お楽しみ行事(クラフトや絵本の読み聞かせなど)も開催していますので、ご家族でもお一人でも気軽にお立ち寄りください。



ひろば食堂「ふらっと」

子どもと子育て中の保護者、ご高齢の方など様々な人々が食をともにする場です。砂川の畑で採れた旬の食材を使った料理が並び、収穫する人、料理する人、話をする人、食べる人、誰にでも出番と役割があるみんなに開かれたひろばです。原則、第1(日)に開催しています。

[HPはこちら↓](#)

hirobasyokudoufura.wixsite.com



冒険遊び場の会たちかわ プレーパーク



子どもが主役の遊び場です。「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに掲げています。コマやベーゴマ、段ボール遊



び、ロープでブランコ、クラフト、木の実遊び等、子どもが「やってみたい！」を大切にします。参加費も予約もなしで遊べます。子どもと一緒にプレーパークで過ごしてみませんかInstagramにて情報更新中です。tachikawa_boukenで検索♪



柏町団地 隣人会

隣人会は柏町団地にて2000年より団地住民の日常サポートを目的に立ち上がりました。子どもたちの見守りをはじめ住民の様々な問題にメンバーの方々が寄り添いサポートしています。現在もハッピーサロンの開催等、住民のつながりを大事に活動し様々なテーマの講座を住民向けに開催し支えあいの活動が繰り広げられています。

▶ 包括出張講座にて介護保険について受講中のみなさん



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で、人と人とのつながりや地域での見守り、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。私たちに何ができるのか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。関心のある方は、ぜひご覧ください。

本動画は、令和5年度に連続講座として開催予定の「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。

講師：鳥取県立精神保健福祉センター 所長 原田 豊氏

期間：2月13日～6月30日

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

(右記の二次元コードよりご覧になれます)

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



地域のあんな場所・こんな場所 紹介 vol.1 身近な図書館「おおつか文庫」

砂川町に自宅で図書館を運営する「家庭文庫」があります。本や童話などの読み聞かせや本の貸出しをしています。子どもたちが身近な場所で本に出会い、本の世界を楽しめるよう開かれた私設図書館です。



「おおつか文庫」は1980年代にスタートし、すでに3世代が訪れています。少子化や子どもの生活が変化している現代も親子が立ち寄り本を通じた交流の場です。3,000冊以上の本があり、子どもからシニア世代まで誰でも借りることができます。立川市図書館から本のリクエストも可能です。問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



SOMPO流

子ども食堂が始まります♪

SOMPOケアならではの子ども達とその年齢を超えた方々との交流とお楽しみゲーム、美味しい食事を準備してお待ちしております♪

参加希望の方はお電話でお申し込みください。

※アレルギーの対応はしていません。
ご心配な方は申込時にお伝えください。



日 時：2/25(土)、3/25(土)

場 所：そんぽの家S玉川上水(柏町4-75-3)

定 員：20名(同伴ご家族含む)

SOMPOケアHP↑

参加費：子ども(無料)、大人(300円)

申込み・問合せ：042-538-3751(担当/遠山)

農作業ボランティアを募集中！ ファーマスクラブ 2023年2月活動開始

無農薬で小麦や野菜を栽培しています。毎年6月に小麦を収穫して乾麺にしたり「朝市」を開いています。また収穫した物は「ひろば食堂ふらっと」の食材として活用しています。販売しない物は持ち帰りもあります。

内 容：週1回程度の農作業

場 所：砂川平和ひろば

(砂川町1-38-1)

問合せ：042-536-3167(担当/福島)



子ども地域懇談会を開催します 「子育て支援と地域の居場所」

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、年一度「子ども地域懇談会」を開催しています。

今年度のテーマは「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っている至誠こどもセンターでの実践を聞き、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時半～20時

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

対象者：子ども・若者を対象とした支援や活動をしてい方、関心のある方

開催方法：オンライン(Zoom)と会場でのハイブリット開催

申込みフォームこちら↓

場 所：立川市総合福祉センター
(富士見町2-36-47)

参加費：無料

定 員：オンライン100名、会場30名

申込み：Googleフォーム受付

主 催：立川市社会福祉協議会

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



さいわいじどうかん みんなで遊ぼう！まめまめ祭り♪

いつもの児童館にはない！？こまごましたボードゲームが大集合！みんなで遊ぼう！！

電話での申し込みはできません。詳しくは児童館にある申し込み用紙をご覧ください。

皆様のご参加をお待ちしております♪

日 時：2月28日(火) 15時～16時

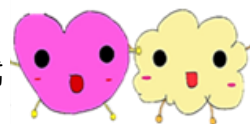
場 所：幸児童館2F集会室(幸町2-19-1)

定 員：申込み順20名

申込み：2月18日(土)～当日

対 象：小学生～高校生の年代

問合せ：042-537-0358



▶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。砂川町・柏町・幸町・泉町に配置され「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。

社協HP

Youtube

facebook

まちねっとWEB

5地区メール



こんにちは「さいわい包括」です

スマホを使ってスマート生活！

～これからの時代は、スマホ時代。SNS活用術を学びましょう～

第18回立川市地域福祉市民フォーラムが、女性総合センターアイムにて、10月29日(土)に開催されました。今回のテーマは「スマホを使ってスマート生活！ ～これからの時代は、スマホ時代。SNS活用術を学びましょう～」と題して、①お金を貯める ②健康を維持する ③コミュニティを広げる ④消費者被害に備える という以下の4つの講演がありました。

幅広い世代の人が日常的にスマートフォン(以下スマホ)を活用している今、「若くないから機械操作は苦手」という時代から、新たな生活様式に変化しつつあると言えます。スマホの有効活用により、お金を貯め・健康を維持し、コミュニティを広げて、豊かな生活を考えてみませんか。

① お金を貯める



人生の様々なシーンで必要になってくる資金ですが、日本の平均寿命は年々延びており、ゆとりあるセカンドライフを過ごすためにも早めの資金準備が必要とされています。

そのために、iDeCoやNISAといった税制優遇制度を活用する方法があり、また面倒な金融機関手続き等の手間を省くスマホアプリがあります。

詳しくは、みなさんの身近な金融機関へ相談してみてください。

② 健康を維持する

立川市と株式会社コスモインテリジェンスが連携協定した、「イマカラ」というフレイル予防アプリがあります。このアプリは、フレイル度チェックや、食事・運動・社会参加といった目標を達成することで、健康ポイントを獲得でき、獲得したポイントで用意されたプレゼント交換の権利を得ることが出来ます。

詳しくは、立川市のホームページ、もしくは「フレイル予防アプリイマカラ」と検索してください。



③ コミュニティを広げる



現在、高齢化の進行、一人暮らし世帯や核家族世帯の増加に伴い、コミュニティにおける「つながり」の希薄化が社会的問題となっており、孤立のないまち、つながり作りが必要とされています。

立川市では、学生と地域、学生同士のつながり作り、地域の高齢者のデジタルスキルの底上げとして「デジタルサポーター」という活動があります。詳しくは、地域福祉コーディネーター(4面)へ。

④ 消費者被害に備える

高齢者が抱える三大不安と言われている健康、お金、孤独この3つの不安を煽って、親切に接し信用させ、それがトラブルに繋がるが増えています。またインターネット通販、SNSに関するトラブルについては、対処方法があります。

消費生活センターでは、消費生活相談員が無料で消費者被害についての相談業務を行っています。詳しくは、042-528-6810(相談直通)までご連絡ください。



〈介護予防教室〉 はじめてのスマホ体験 買う前にわかる！入門編

日 時：3月27日(月) 10時～/14時～

会 場：こぶし会館(幸町5-83-1) ※申込みは3/10号広報をご確認ください！

出張くらしの保健室

看護師、薬剤師、管理栄養士が個別に健康相談に応じます。

日 時：2月16日(木) 10時～11時半

場 所：健康カフェSanki(幸町3-2-3)

定 員：10名(申込順)

申込み・問合せ：

さいわい地域包括支援センター(下記)へ



認知症サポーター

養成講座

認知症について学び、認知症の方や家族を見守る応援者になりませんか。

日 時：2月18日(土) 9時～10時半

場 所：至誠キートスホーム
(幸町4-14-1)

定 員：15名(申込順)

申込み・問合せ：

さいわい地域包括支援センター(下記)へ



介護の基本が知りたい方 のための講座

認知症サポーター養成講座と、基本的な介護技術を学んで頂き「介護」に対する不安を少しでも和らげませんか。

日 時：2月18日(土) 9時～12時 ※地域包括主催の認知症サポーター養成講座(上記)を含む

場 所：至誠キートスホーム(幸町4-14-1)

対 象：ご家族の介護をされている方、ホームヘルパー資格取得者、ホームヘルパーや
立川市総合事業生活支援サポーターに興味のある方等

申込み・問合せ：042-538-2321 (担当/川田)

▶ 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。
砂川町・柏町・幸町・泉町の担当が「立川市北部中さいわい地域包括支援センター」です。



〈発行・連絡先〉

▶ 立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター

電 話 042(534)9616

FAX 042(534)9617

E-mail dai5chiku@sweet.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。



田口 美幸



山中 咲

▶ 立川市北部中さいわい地域包括支援センター

立川市幸町4-14-1 (至誠キートスホーム内)

電 話 042(538)2339

FAX 042(538)1302