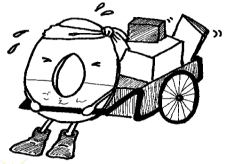




曙町 高松町
緑町

まちなっと



「足の爪のケアから健康づくり」しませんか



これからの気候の良い時期に、楽しみながら歩くことは健康づくりにもつながります。
足のトラブルで悩んでいる方に、足の爪ケア、巻き爪の予防の話と足の運動を行います。
興味のある方は是非ご参加ください。

日 時：2023年5月26日（金） 14：00～15：30

場 所：にんじん立川 地域交流スペース(立川市高松町2-27-27)

対 象：概ね65歳以上の方

定 員：15名

申込み：たかまつ包括（4面）

※なお応募人数多数の場合は、**曙町・高松町・緑町の住民の方が優先となります**



「墓じまいセミナー」～介護予防教室

自分の人生は最後まで自分らしくありたいものです。人生の最期をどのように締めくくるか考えていらっしゃいますか？

今回は、「墓じまい」について仏具社から講師をお招きしお話をうかがいます。
ぜひ参考にしてください。

日 時：2023年6月7日（水） 13：30～15：00

場 所：高松学習館 視聴覚室(高松町3-22-5)

対 象：概ね65歳以上の市民

定 員：40名（先着順）

申込み：たかまつ包括（4面）

締切り：5月26日（金） ※応募多数の場合は抽選となります。



【開催報告】大盛況!! たかまつ0円マーケット



当日の様子

3/9(木)11時～、にんじん立川の駐車場にて、初開催となる「たかまつ0円マーケット」を開催しました。

当日は衣類や本を中心に出品し、多くの方で賑わいました。近くにある健康会館では、1歳6か月健診が実施されていたこともあり、ベビーカーを引いた方々にも多数ご来場いただきました。

次回の開催は未定ですが、今回の開催で見てきた課題を修正し、より楽しいイベントとなるよう検討していきたいと考えています。また、掲示板等でお知らせいたしますので、足をお運びいただけると幸いです。

※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。
曙町・高松町・緑町を対象に「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。

「たちかわ地域サポーター講座」 参加者募集

ライフスタイルや家族形態が多様になる中で生きづらさを抱える人も増えています。だれもが安心して暮らせる立川を目指すには、皆さん、一人ひとりの力が必要です。2日間の講座を通して、人と人とのつながりの大切さを学び、私たちに何ができるか一緒に考えてみませんか？

日時・内容：

【1日目】

6月14日(水)13時30分～16時30分

「ひきこもりの理解と当事者のお話」

【2日目】

6月15日(木)10時～15時

「孤立を防ぐ大切さについて」



▲動画配信は
こちらから



▲申し込みは
こちらから

場 所：立川市役所205会議室

定 員：30名(申込順)

対 象：①～③を満たす方

①地域の支えあいに関心のある方

②2日間受講可能な方

③立川社協動画チャンネル「ひきこもりって
なんだろう？」を視聴された方

※視聴が難しい方はご相談ください。

参加費：100円(資料代)

申込み：5月31日(水)までに、左記の二次元
コードまたはネットに

「<https://forms.gle/pKDnGGCmCEFENiP17>」
と入力し、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)

お仲間募集中

～一緒に楽しく活動しませんか～

手ぬいでチクチク かんたん かわいい 手芸小物サークル

「やってみたい」の気持ちがあれば大丈夫。手芸初心者から得意な方まで活動しています。毎回違った手芸品キットを用意しており、作り方を皆さまにお伝えしながらワイワイ楽しく活動しています♪

ぜひ私たちと一緒に楽しみながら活動しませんか？

日 時：毎月1回10:00～12:00

場 所：高松学習館（高松町3-22-5）

持ち物：裁縫道具

費 用：500円(1回)

問合せ：特定非営利活動法人トモニ

就労継続支援B型アイル

☎042-849-2771

高塚さん・小野崎さん



こんな作品作ってます！

立川健康吹き矢サークル (チーム高松)

吹き矢の基本は腹式呼吸です。

背筋を伸ばした正しい姿勢と呼吸で矢を吹けば、心も身体もスッキリ…

みんなで楽しく、運動不足の解消をしてみませんか？

初心者大歓迎！公認指導員が丁寧にお教えします（見学お待ちしております。）

☆年齢・性別不問

日 時：月3回

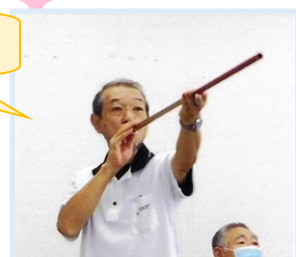
場 所：高松会館

会 費：月1,500円

問合せ：☎090-2318-4021

星野さん

健康吹き矢の様子です！





高松学習館文化祭



★作品展

同館で活動するサークルの皆さんの作品を展示します。

日時: **5月19日(金)～21日(日)**
10:00～16:30(21日は16:00終了)

★リサイクル本の配布 (高松図書館)

文化祭の期間中、高松図書館入口にて、リサイクル本の配布をしております。

日時: **5月19日(金)～5月21日(日)**
10:00～19:00
(土日は17:00まで)



★演奏会

高松学習館で活動する音楽サークルの発表会を開催します。楽器演奏や合唱をお楽しみください。

日時: **6月11日(日)** 13:00開場 13:15開演
場所: 高松学習館(高松町3-22-5)
定員: 50人(先着順)
問合せ: ☎042-527-0014

★特別コンサート

プロの演奏家によるピアノとフルートのコンサートを開催します。

日時: **6月17日(土)** 13:00開場 13:15開演
場所: 高松学習館(高松町3-22-5)
定員: 50人(申込順)
申込み: 5月25日(木)より高松学習館へ
☎042-527-0014

ボイストレーニング+愛唱歌

長い人生を楽しく元気に過ごすためには「声」が大切です。きれいな発音や正しい声の出し方を身に着けて、愛唱歌を通し、歌の魅力や音楽の楽しみを味わいます。

日時: **7月18日(火)、7月25日(火)**
8月1日(火)、8月8日(火)
いずれも14:00～16:00

場所: 高松学習館視聴覚室(高松町3-22-5)
講師: 田ヶ谷省三さん
(合唱団指導者「ボイトレクラブ」指導・
シルバー大学「ボイストレーニング・昭和歌謡講座」講師)

受講料: 2,000円(4回分)
申込み: 6月13日(火)(予定)より高松学習館へ
☎042-527-0014

「奇術初心者講習会」

初めての方でも簡単でやさしくすぐに役立つマジックの講習会を実施します。

日時: **6月17日(土)、6月24日(土)**
7月1日(土)、7月8日(土)、7月15日(土)
14:00～16:00(全5回)

場所: 高松学習館(高松町3-22-5)
対象: 初めて奇術を覚えたい方、初心者
講師: 立川市奇術愛好会の皆さん
費用: 材料代2,000円(5回分)
定員: 10人(申込順)
申込み: 5月10日(水)より高松学習館へ
☎042-527-0014



育て上げオンライン 心のスキルアップ講座

「はたらく」を一緒に考える育て上げネットオンラインプログラムでは体験セミナーを開催しています。ふいに落ち込んだり、将来のことを考えて不安になることはありませんか?毎日を心安らかに過ごす心の持ち方を知りましょう。

日時: **5月13日(土)、6月10日(土)**
13:00～15:00 ※どちらか一方のみ可
場所: オンライン(Microsoft Teams)
参加費: 無料
対象: 15～51歳の働くことにお悩みをお持ちの方。

申込み: ホームページからご予約ください。



たちかわ若者サポートステーション

「働く」に不安を感じたらお越しください。

たちかわサポステは、15～49歳の方のためのはたらく相談窓口です。「働きたいけれど、何から始めたらいいかわからない」「ブランクがあり不安」などの方にご利用いただいています。相談や講座を通して働く自信を身につけ、自分に合った「働く」を一緒に考えていきます。まずは利用説明会にご参加ください。

日時: **5月9日(火)、5月13日(土)、**
5月20日(土)、5月27日(土)
いずれも10:00～12:00

場所: たちかわサポステ
(高松町2-9-22 生活館ビル3階)
サポステ説明会+個別相談会(毎月実施)
申込み: ☎042-529-3378
またはホームページをご確認ください。



こんにちは「ほーかつ」(中部たかまつ地域包括支援センター)です



ちょこボラのつぶやき・・・。

1面で開催報告をした「たかまつ0円マーケット」について、イベント当日は「ちょこっとボランティア(※)」に登録されている方に受付や運営にご協力いただきました。

その際にいただいた感想をご紹介します。

※ちょこっとボランティア…高齢者の方々の日常生活の中で発生する簡易な生活課題について、地域のボランティアさんによる「ちょこっとしたお手伝い」を提供し、住み慣れたまちで安心して生活できる地域づくりをすすめる事業。関心のある方はたかまつ包括までお問合せください。



(ちょこぼらM.Nさん)

昨年、認知症サポーター養成講座を受講の際、ちょこボラを知り、何かお手伝いできればと登録しました。今回が初めてでしたが、お天気に恵まれ、手作りの品や、本などをお持ちくださる方、お気に入りを見つけて喜ばれる方、スタッフもみんな和気あいあいでした。

地域福祉コーディネーター 異動&着任のあいさつ

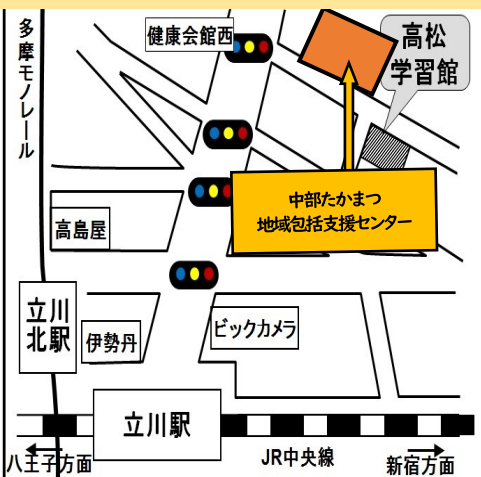
◆異動のあいさつ◆ 小林 理哉

右も左も分からない私を温かく受け入れてくださり、いつも優しく、そしてさまざまな活動に協力いただいた地域みなさまには感謝の思いでいっぱいであり、微力ながら、地域活動のお手伝いをさせていただいたことを幸せに感じています。

新しい職場でも、これまでの経験を力に変えて、頑張っていきたいと思います。今まで本当にありがとうございました。

◆着任のあいさつ◆ 椿 大樹

この度、前任の小林からバトンを受け継ぎ、第3地区のコーディネーターに配属となりました。これまで重度の障害の方々への直接支援を中心に携わらせていただいております。これまでの経験を生かし、地域の皆様と一緒に住みよい地域づくりに力を注いでいきたいと思っています。また、地域づくりに携わるのは初めてのことばかりになりますので、沢山のことを学ばせていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。



《発行・連絡先》

●立川市中部たかまつ地域包括支援センター

電話 : 042-540-2031

FAX : 042-522-1636

申込み用Eメール : hokatsu.nitachi@gmail.com

相談用Eメール : c.t-hokatsu@ninjin.or.jp

●立川市社会福祉協議会 (吉田・椿)

電話 : 042-540-0210

FAX : 042-529-8714

Eメール : dai3chiku@tachikawa-shakyo.jp

所在地 〒190-0011

立川市高松町2-27-27 TBK高松第1ビル101号

よろしくお願いいたします！



こちらでも情報を発信しています！

Facebook

You Tube

Twitter



※地域包括支援センター／地域の高齢者やそのご家族の総合相窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内に6箇所あります。曙町・高松町・緑町の担当が「立川市中部たかまつ地域包括支援センター」です。