2023･5月

地域福祉コーディネーター と 住民 と 北部東わかば地域包括支援センター の情報紙 第57号

栄町 若葉町 まちねっと

「自分に合った靴で元気に歩こう ～靴の選び方～」

靴が合わないとつまづいたり脱げてしまったり。自分に合った靴を選ぶポイントを学び、外出をより楽しくしましょう。

日　時：6月23日(金)14時～15時
場　所：若葉会館(若葉町3-14-1)
定　員：30名（申込順）
講　師：けやきサポート多摩
　　義肢装具士　藤井達彦氏
申込み：5月1日(土日祝日を除く
　　平日9時～17時)から
　わかば地域包括支援センター　電話538-1221

実践！理学療法士が教える 腰痛予防体操

多くの方が付き合っているつら～い腰痛には様々な原因があります。みなさんの自宅でできる腰痛予防体操を医療リハビリの経験が豊富な理学療法士がお伝えします。

日　時：5月22日(月)
　　10時～11時30分
場　所：さかえ会館(栄町4-6-2)
定　員：30名(申込順)
講　師：立川介護老人保健施設わかば
　　理学療法士　鈴木理央氏
持ち物：筆記用具、飲み物、室内履き
　※動きやすい服装でお越しください
申込み：5月1日(土日祝日を除く
　　平日9時～17時)から
　わかば地域包括支援センター　電話538-1221

地域食堂 「わかば円居の家(まどいのいえ)」

コロナ禍でストップしていた円居の家が再開しました！ぜひ、あたたかくておいしいカレーを食べに来てください。

日　時：5月18日(木)18時～19時
場　所：若葉町団地東集会所(立川若葉町郵便局裏)
定　員：30名(申込順)
参加費：子ども(18才以下)100円、大人200円
申込み：5月16日(火)19時までに若葉児童館
　へ代金を添えてお申し込みください。
問合せ：若葉児童館 吉田さん 電話536-1400

幸児童館 こどもの日だよ！全員集合！

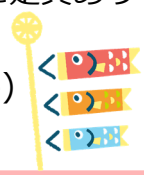
今年のこどもの日は、事前申し込みなしで参加できるよ！みんな、児童館で楽しく遊ぼ―！当日はお楽しみコーナーもあるよ！ご参加をお待ちしております♪

日　時：5月5日(金)10時～16時
対　象：小学生～高校生年代
問合せ：幸児童館(幸町2-19-1)電話537-0358

若葉児童館 スーパー子どもDAY ～こどもの日！おもいっきり遊ぼう！～

工作や外遊びなどの企画がいっぱい！事前申し込みなし。みんなで遊びにきてね。詳細はポスターをご覧ください。

日　時：5月5日(金)10時～16時
※12時~13時は休み、イベントごとに定員あり
対　象：乳幼児親子～高校生世代
問合せ：若葉児童館(若葉町4-25-114)
　　電話536-1400



※地域福祉コーディネーター／みなさんと一緒に地域福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。

栄町グッドネイバー

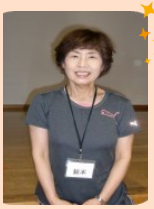
※栄町地区グッドネイバーをすすめる会は、人と人が繋がり、集い、交友の輪を広げる活動を続けています。

「私ノート(ミニエンディングノート)」記入会

初めての方も、２度目の方も大歓迎です。記入のポイントをお伝えしますので、少しずつノートを埋めていきましょう。

日　時：5月12日(金)13時30分～15時
場　所：幸学習館(幸町2-1-3)
参加費：100円(「私ノート」代)
申込み：竹内さん　電話536-0451

グッドの健康体操 心も体も元気に！



日にち：5月14日(日)、7月9日(日)
時　間：10時～11時30分
場　所：さかえ会館(栄町4-6-2)
参加費　1回200円
講　師：籔本隆子氏(健康運動実践指導者)
持ち物：上履き、飲み物、タオル、マスク
申込み：竹内さん　電話536-0451

男性のための料理教室

「ひとりになっても」「身近な食材で作れるもの」このコンセプトを大切に、みんなでメニューを決め、助け合いながら楽しくつくっています。ぜひご一緒に。

日にち：A班…6月23日(金)※公開教室
　　B班…5月26日(金)
時　間：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
　　植松智子氏(管理栄養士)
持ち物：エプロン、マスク、三角巾、タオル
問合せ：竹内さん　電話536-0451

「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」
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、下記の二次元コードまたはインターネットで「立川社協　お知らせ一覧」と検索し、申込フォームよりお申し込みください
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

▲動画配信　▲お申し込み

協働型

地域福祉アンテナショップ　の登録者を募集しています!!

地域福祉アンテナショップは、世代を問わず気軽に立ち寄ることができる地域の拠点！

交流したり、時に困りごとを相談できたり、地域の情報が得られる、多様性を尊重し合い誰もが活躍できる地域づくりを進めるための「居場所」です。月に2回程度、趣旨に賛同し、場を開いてくれる方・団体・事業所等を募集しています。まずはお気軽に、地域福祉コーディネーター(4面)までお問合せください

❸認知症状がある方へサービスを提供しているデイサービスが開く、想いや悩みを語れる場です

ちょっと立ち寄り処
認知症に関わるお困り事や心配事を話せる場です。ご予約ください。
日　時:平日10時～16時のうち30分程度/1件当たり
参加費:100円(お茶代)

zoom **ライブリー談話室**　その時々のテーマに沿って肩ひじ張らずに語れる場。オンライン開催しています。
日時:第4(水)19時～20時30分
申込み･問合せ:ライブリーナーシング(栄町3-15-29/コンビニ向かいの路地を入った一軒家)
電話540-2927

❶ **健康カフェ Sanki店**
薬局併設のカフェで「健康や栄養」の相談ができます。管理栄養士監修のランチ(有料)も食べられますよ
日　時:5月29日(月)10時～17時
参加費:初めての方は無料です
問合せ:サンキ薬局(幸町3-2-3)
電話538-0222

❷ **ゆとりある茶話会**
日頃は“不登校”の悩みを抱える方へ相談事業を行っていますが、月1回ご近所さんと茶話会を開いています
日にち:5月20日(土)、6月17日(土)
時　間:14時～16時　　参加費:無料
問合せ:NPO法人ゆとりある(栄町5-13-2/三角公園隣り)
電話806-0282

注目!　地域福祉アンテナショップは、「立川市第4次地域福祉計画」「第5次立川あいあいプラン21」の重点推進事項に位置付けられています

禁止　新規参加者を制限すること、営利を主目的として使用すること、政治目的・宗教の勧誘等に使用すること、公序良俗に反すること、その他市長が不適当と認めることはできません

体験無料!お気軽にどうぞ
「リズム気功」参加者募集

楽しい曲で体をゆるめて自然治癒力アップ！自分の体に合う動きをするのでどなたでもできます。飲み物をお持ちください。
日　時：毎週(水)10時30分～12時
場　所：幸学習館(幸町2-1-3)
参加費：月3000円
(月2回を希望の方は1500円)
申込み・問合せ：
渡辺さん　電話090-2236-1916

地域福祉コーディネーター 職員交代について

2018年4月より５年間、若葉町・栄町を担当させていただいた古川智子に代わり、樋口睦子(ひぐち ちかこ)が担当になりました。これまでのたくさんの出会いとご協力に感謝いたします。ありがとうございました。(古川)

社協に入職して10年、貸付や就労などの相談を担当していました。これからは地域をまわってがんばります。

栄町自衛隊官舎で『出張 ほうかつ』始めます

今年度より「出張ほーかつ 第２弾」として、栄町にある陸上自衛隊東立川駐屯地自衛隊官舎集会室をお借りして、相談窓口を開設いたします。不定期でありますが、ミニ学習会も開催予定です。

開設までの準備には、栄町内自治会役員をはじめ多くの方々にご協力を頂きました。ありがとうございました。初年度ということで、常設ではありませんが、地域の皆さんと一緒に作り上げられるよう頑張っていきたいと思います。

自衛隊官舎集会室（栄町1-6-1公務員宿舎共用棟）

開設日：偶数月　第３火曜日　10時～12時

「ほうかつ」では、栄町と若葉町にお住いの皆さまのよろず相談窓口として、さまざまな個別のご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

❶若葉町4-25-1　37-3 BASE☆298内
開設日：月～金曜日　9時～17時

❷若葉町3-45-2
立川介護老人保健施設わかば内
開設日：月～土曜日
9時～16時(電話相談は17時まで)

❸栄町3-2栄福祉会内
開設日：毎週水曜日 10時～15時

❹栄町1-6-1公務員宿舎共用棟
開設日：偶数月第3火曜日10時～12時

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
ＦＡＸ　042－538－1222
h-wakaba@tachikawawakaba.jp

●立川市社会福祉協議会 地域福祉コーディネーター

電　話　042－537－7147
ＦＡＸ　042－537－7157
sakaewakaba@room.ocn.ne.jp

※職員が不在の場合がございます。
ご来所の前にお問合せください。

※地域福祉コーディネーターは、地域包括支援センター内に席を置いて活動しています

高橋美季 ・ 樋口睦子

Facebook

立川社協
動画チャンネル

※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。

イラスト／(表紙)象：小林大介　(４面)似顔絵：あさみゆきの