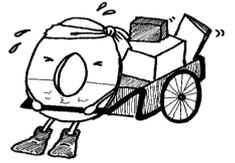




曙町 高松町
緑町

まちなっと



認知症サポーター養成講座

超高齢社会では認知症の方も比例して増えていきます。認知症とはどういう病気なのか正しい理解を深めましょう。

日時：2023年7月17日(月・祝)
13:30～15:00

場所：高松学習館 第2教室(高松町3-22-5)

定員：30名(先着順)

申込み：7月10日(月)から
中部たかまつ地域包括支援センター(4面)

虹の会～共有の思いを語らう場～

大切な方を亡くされたご家族が共有の思いを語らう集いの場です。予約なしでご自由に参加いただけます。当日はマスクをお持ちください。

※見学は行っておりません。何かご不明な点等ございましたらご連絡ください。

日時：7月8日(土)、7月24日(月)
13:30～15:00

場所：立川市総合福祉センター 2階
(富士見町2-36-47)

参加費：200円

問合せ：☎080-1163-5281 岡田さん
(電話受付時間：平日 10:00～16:00)
メール sakura@tzc-clinic.com



にんじん立川・地域交流スペース

(立川市地域福祉アンテナショップ)

活動を再開しました!



にんじん立川・地域交流スペース(地域福祉アンテナショップ)の活動を再開しました。お食事会、マーケット、講座、サロン活動やブックシェアリングなどの企画をしています。地域の皆さまからのアイデアも募集しています。



【講座・活動報告】足の爪のケアから健康づくり

足の爪のケア、巻き爪の予防についてのお話を聞き、足の運動を行いました。



ブックシェアリング

にんじん立川・地域交流スペースの本棚は自由に本を借りてOK、読み終えた本を自由に持ってきてOKの本棚です。地域の小さな本棚です。

【地域福祉アンテナショップを始めてみませんか】

地域の空きスペースを活用し、ふらっと立ち寄って、交流・相談・情報交換などができる立川市に認定された地域の拠点です。地域福祉アンテナショップを始めてみたい事業所、団体も募集しています。地域福祉コーディネーター(4面)までお気軽にお問合せください。

※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。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。

イベント・講座のご案内

立川市就職氷河期世代就労支援事業

シャフト・プログラム ちょこっとはたらく相談 (認定特定非営利活動法人育て上げネット)

立川駅前無料相談を行います。「仕事についての漠然とした不安を抱えている」「家庭との両立がしやすい働き方を検討したい」などのご相談をお待ちしています。

日時:7月28日(金)、8月25日(金)

9月22日(金)

①10:00~、②11:00~、③13:00~、

④14:00~、⑤15:00~

場所:立川市窓口サービスセンター
(曙町2-2-27立川タクロス1F)

参加費:無料

対象:30代半ば~50代前半

(1970年生まれまで)までの働く一歩を踏み出したい方、その保護者の方

申込み:ご予約いただいた場合は優先的にご案内させていただきます。



SOMPOの子ども食堂

世代を問わず一緒に食卓を囲みませんか?多世代で交流する機会として、こどもから大人までお待ちしております。

日時:2023年7月22日(土)

8月26日(土)

13:00~14:00

場所:SOMPOケア株式会社 そんぽの家S立川
(高松町3-10-1)

費用:こども無料、大人 300円

申込み:☎042-548-3451

FAX042-548-3452

岩井さん、小出さん



自分でつくろう!

立川産の野菜たっぷり

ミートソース・スイカゼリー

立川女子高等学校クッキング部の高校生とミートソースとデザートと一緒に作って試食します。

日時:2023年8月4日(金)

10:00~13:00(全1回)

場所:高松学習館(高松町3-22-5)

対象:小学生

費用:400円

定員:15名

講師:立川女子高等学校クッキング部の顧問と部員の皆さん

申込み:7月11日(火)より受付開始
高松学習館へ

☎042-527-0014



ヤンシルフェスタ2023

高松児童館の夏祭り「ヤンシルフェスタ」を今年も開催!!

楽しいブースを準備して待っているよ♪

日時:2023年8月5日(土)

10:00~11:45(午前の部)

13:30~16:00(午後の部)

場所:高松児童館(高松町2-25-26)

参加費:100円

申込み:7月8日(土)10:00から7月23日(日)

定員:1部 乳幼児親子 25組

2部 どなたでも 60名

問合せ:各児童館・児童会館へ直接申込み

※電話申し込みはできません。



高松子ども科学あそび隊2023

東京学芸大学の学生さんと科学の不思議やしぐみを楽しく遊びながら探ります。

テーマ:「静電気の不思議」

日時:2023年8月8日(火) 8月22日(火)

9:30~11:30

(どちらか1回の参加)

場所:高松学習館(高松町3-22-5)

対象:小学生

定員:各回15名

講師:東京学芸大学教育学部
理科教育学教室の皆さん

申込み:7月11日(火)より受付開始
高松学習館へ

☎042-527-0014



アール・ブリュット立川2023～高松からの風～

アール・ブリュットとは正規の美術教育を受けていない人々が、伝統や社会の潮流に流されることなく独自の方法により制作した作品を指します。

アール・ブリュット立川実行委員会との共催。地域の方の作品も展示。高松図書館では関連図書のミニ展示とリサイクル本の配布も実施します。

期 間: 2023年9月6日(水)～9月19日(火) 9:00～21:00まで ※9月11日 休館
場 所: 高松学習館(高松町3-22-5)

映画会「バリアフルライフ」

日 時: 2023年9月8日(金)
13:30～14:00

場 所: 高松学習館(高松町3-22-5)

定 員: 先着30名
直接会場へ

費 用: 無料



ワークショップ

「オリジナルクリアファイルを作ろう」

日 時: 2023年9月10日(日)

① 10:00～12:00

② 13:30～15:00

場 所: 高松学習館(高松町3-22-5)

定 員: 各回 先着20名 直接会場へ

費 用: 無料

講 師: アール・ブリュット立川実行委員会

上記問合せ: 高松学習館へ ☎042-527-0014

お仲間

募

集中

リズム気功 リラックス

誰にでもできる気功体操。

楽しい音楽に合わせて体をゆるめて自然治癒力アップをしましょう。

日 時: 第1、3 月曜日 10:30～11:55

場 所: 高松学習館(高松町3-22-5)

費 用: 月1,500円

申込み: ☎090-2236-1916(渡辺さん)

FAX: 042-637-1326



あけぼの健康体操

軽い運動やリズム運動を行い、運動不足解消、健康維持を目指します。看護師でもある指導者が、安全にわかりやすく教えます。

体験・見学も可能です♪

日 時: 第1、3 金曜日 10:00～11:30

場 所: 曙福社会館(曙町3-44-17)

対 象: 60歳以上の方

費 用: 入会金 500円 参加1回につき500円

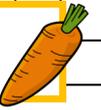
定 員: 5名

申込み: ☎090-9006-0701(佐藤さん)

FAX 042-535-2135



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



夏本番となりますので、熱中症に注意しましょう

～高齢者は特に注意が必要です～

★体内の水分が不足しがちです。

⇒こまめに水分を補給しましょう。栄養補給も忘れずに。

※寝る前も、水分を我慢しないようにしましょう。
汗をかいたときは、適度な塩分補給も必要です。

★暑さに対する感覚機能が低下しています。

⇒室内だからと安心せず、部屋の温湿度などを確認し、
エアコン・扇風機を上手に活用しましょう。

★暑さに対する体の調整機能が低下します。

⇒体に熱がたまりやすく、循環器系への負担が大きくなります。

暑い時は無理をせず、涼しい服装やシャワーやタオルで体を
冷やすなど工夫を心掛けましょう。

たかまつ包括(にんじん立川)は、今年も『ひと涼みスポット』となっています。

是非、皆様、ご利用ください。

【立川ひと涼みスポット】

暑さや疲れを感じた時に、立ち寄って
「ひと涼み」をしてもよい場所とし
て、おおむね6月中旬から
9月の間に開設されていま
す。



着任のご挨拶

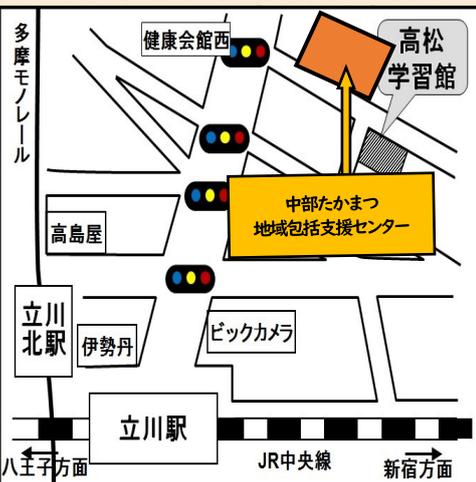
4月より配属になりました、看護師の中本有香(なかもと ゆか)です。

この度、久しぶりに立川を訪れ、新化した街並みに驚くばかりです。

地域包括支援センターの職員として、

「住みやすい立川市づくり」のお役に立てるよう努めてまいります。

よろしくお願いたします。



《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

F A X : 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(椿・吉田)

電話 : 042-540-0210

F A X : 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号室

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。