

栄町 若葉町 まちねっと



自主上映会のお知らせ

ほけますから、よろしくお願いします。
～おかえりお母さん～

4年前に上映した「ほけますから、よろしくお願いします。」の続編です。認知症の母を98歳の父が懸命に支え、その様子を監督の娘が映像として記録に残した映画です。認知症に関心のある方もない方も是非ご覧ください。

「人が生きて老いてゆく先には、必ず死と別れがあります。でも人生の最終章は悲しいだけではありません。お互いを思いやり、かわす笑顔もありました。今回もまた、誰もが自分のこととして感じてもらえる物語になったと思います」

信友直子（監督・撮影・ひとり娘）

日時：10月16日（月） 時間：10時～（上映時間104分）

会場：幸学習館（幸町2-1-3）

定員：100名（事前申込み制） 参加費：無料

※定員になり次第、申込みを締め切ります。

主催・申込み：わかば地域包括支援センター



Trick or Treat(いたずらかお菓子か) 仮装しての参加もOK♪

幸児童館 ハロウィンタッチ祭

ゲームやビンゴ大会（おみやげ）もあります。参加して、一緒に楽しみましょう。

日時：10月28日（土）①10時30分～12時
②14時～16時

対象：①乳幼児（保護者もOK）
②小学校～高校生世代

定員：①35組 ②50名
申込み：10月14日（土）～10月27日（金）
問合せ：幸児童館（幸町2-19-1）
☎537-0358

若葉児童館 ひとあしはやい ハロウィンパレード

自分で工作したバッグを持って、若葉町内をパレードしてお菓子をゲット!?一緒にひと足早いハロウィンを楽しみましょう

日時：10月21日（土）
15時30分～16時30分

対象：小学生～高校生世代
定員：先着20名 参加費：100円
申込み：9月30日（土）～10月14日（土）
問合せ：若葉児童館（若葉町4-25-114）
☎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。

こんなことを「ほーかつ」では取り組んでいます。

こんにちは。ほーかつです。

ほーかつでは奇数月の第4金曜日、14時から16時頃まで若葉会館をお借りして「小地域ケア会議」を行っています。

この「小地域ケア会議」では自治会や老人会、民生委員など地域の方、団地の管理事務所、地域の介護事業所やケアマネジャー、地域でお世話になっている企業や社会福祉協議会、市の職員も参加して、“若葉町・栄町を、高齢になってもより暮らしやすくしていくには、どうしたらいいか”と話し合いを続けています。

今回は「若葉町と栄町のマップを作ろう!」と題し、地域の耳寄りな情報を交換・共有することができました。



「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。

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

②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）

③栄町3-2 栄福祉会内
開設日：毎週水曜日 10時～15時

④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あります。
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。

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、参加したことがある方も大歓迎です。記入のポイントをお伝えします。少しずつノートを埋めていきましょう。

日時：10月6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 ☎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。ぜひ一緒に。

日時：A班…10月20日(金)

B班…11月24日(金)

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

植松智子さん(管理栄養士)

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、タオル

申込み：竹内さん ☎536-0451



グッドの健康体操 心も体も元気に！

日時：11月12日(日)、1月21日(日)

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：数本隆子さん(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 ☎536-0451



オープンから
2周年！

BASE☆298ニュース

10月1日「お誕生日イベント」を開催

<絵本読み聞かせの会>

絵本は誰の心も癒してくれます。懐かしい本からブラックユーモアまで、きっとお気に入りの本が見つかります。シニアの絵本読み聞かせボランティア『絵本208』のみなさんが織りなす味わい深い絵本の世界を満喫しましょう♪

日時：10月24日(火) 13時～13時30分

場所：BASE☆298(若葉町団地バス停前)

参加費：無料(申込みは不要)

主催：絵本208

問合せ：080-3257-6438(中川さん)



学習会 「健康なからだは食事から ～栄養のおはなし～」

「なんだか痩せてきたなあ…」「疲れやすくなった気がする」高齢期の食事や栄養について、管理栄養士のお話を聞いて、食事から元気な生活のヒントを学んでみませんか？

日時：11月21日(火) ①10時～11時30分

②14時～15時30分

会場：① さかえ会館(栄町4-6-2)

② 若葉会館(若葉町3-34-1)

※両会場とも同じ内容です。

定員：各20名(申込み先着順)

講師：立川介護老人保健施設わかば

管理栄養士 植松智子さん

主催・申込み：わかば地域包括支援センター



わかばサクサク健康教室 ～まるっと元気に！～



健康について、改めて考えてみませんか？年末に向けて、今こそ生活習慣を見直すチャンスです。
運動編、栄養・歯科編とそれぞれ2日間、気になっていた生活習慣についてまるっと知れて、自分や周りもまるっと健康に近づける教室です。

	～運動編～	～栄養・歯科編～
日時	11月10日(金)・17日(金)	11月27日(月)・12月4日(月)
	13時30分～15時30分	
場所	若葉会館(若葉町3-34-1)	
対象	30～74歳の立川市民	
講師	井村和美さん (フィットネスインストラクター)	植松智子さん(管理栄養士) 原智子さん(歯科衛生士)
人数	15名(申込み順)	20名(申込み順)
申込み 問合せ	立川市健康推進課保健事業係 ☎527-3272 電話、またはホームページより お申込みをしてください。	
	 10月10日より	 10月25日より

多文化共生・国際理解講座

「多文化共生において私にもできること ～やさしい日本語～」



日時：2024年1月18日(木) 10時～12時 場所：立川市役所(泉町1156-9) 101会議室

定員：30名(申込み先着順) 無料

講師：ピッチフォード理絵さん(YSCグローバルスクール統括コーディネーター)

問合せ・申込み：立川市生涯学習推進センター 幸学習館係 ☎534-3076

日本に住む外国人などとのコミュニケーションとして最適とされている「やさしい日本語」。その重要性、役割を学び、実際に「やさしい日本語」を作ってみる練習もします。ぜひ体感してください。

人権講座「ヤングケアラーについて学ぼう ～子ども・若者の心に寄りそうために～」

「ヤングケアラー」の実情、困りごと、生活への影響、さらに学校や地域が求められることは何かなどを学びます。ぜひ一緒に学んでみませんか。

日時：2024年2月8日(木) 13時30分～15時30分

場所：幸学習館(幸町2-1-3) 講堂

定員：30名(申込み先着順) 無料

講師：田中悠美子さん

(一般社団法人ケアラーワークス 代表理事)

問合せ・申込み：立川市生涯学習推進センター

幸学習館係 ☎534-3076



山の思い出、楽しさや魅力を語ろう 「若葉山の会」会員募集

皆さんで山の思い出ばなしをしましょう。お気軽にお申し込みください。

日時：10月8日(日) 14時～16時

場所：若葉会館(若葉町3-34-1)

定員：20名(申込み先着順)

参加費：100円(資料代)

問合せ・申込み：若葉山の会 馬場さん
070-3542-2860