## へこんなときも「**まーかつ**」(立川市北部東わかば地域包括支援センター)です

「ほーかつ」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、さまざまなご相談を お受けするとともに、地域の中で学習会や映画会などを開催し、身近なところで共に学び合える地 域を住民の皆様と一緒につくる活動も行っています。

写真は今年度開催した学習会の一部です。皆さま、ご参加頂きありがとうございました。 これからも、皆さまが顔なじみになり、お互いをさりげなく気遣えるような地域づくりに少しで もお役に立てるよう、職員一同頑張って参ります。2024年もどうぞ宜しくお願いいたします!

#### 10月16日 映画上映会

「ぼけますから、よろしくお願いします。 おかえりお母さん~1



5月22日 学習会 「実践!理学療法士が 教える腰痛予防体操」



若葉町 Ш 通 五日市街道 -文 若葉町団地入口 栄町 高松町二

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 「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。

#### 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

※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

●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







※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。

平日の10時から16時まで開所しているBASE ☆298ですが、毎月第三水曜日は16時から18時 まで、「まぁ~ずスペース」という子どもの居 場所として開催しています。親子参加OKで、申 し込み不要・無料で参加できます。大学生のボ ランティアと大画面で任天堂switchをしたり、

好きなことをしてまったり過ごしませんか。 場 所: BASE ☆ 298 (若葉町団地バス停前)

問合せ:第4地区地域福祉コーディネーター

電話537-7147



←Instagram

ဳ 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60号

# まちねっと



協働型地域福祉アンテナショップ※

「bluebird」が若葉町に誕生!\* 🗸

新たに誕生した地域の居場所「bluebird」で、

「住みやすい町とはどのような町か」事務所兼ア

トリエのスペースで参加者同士で話し合う場を開

催しています。お気軽にお問い合わせください。

申込み・問合せ: 須崎さん 電話535-7210

防災にまつわるなぞときゲームをします。

幸児童館 防災なぞときゲーム

日 時:2月28日(水)15時~16時15分

対 象:乳幼児(保護者同伴)~小学生世代

当日先着40名 ※おみやげ付き!

日 時:随時開催

参加費:無料

場 所:若葉町1-17-1

定 員:4名(申込順)

#### 学習会「老人ホームの選び方」



高齢者向けの施設について、どんな種類の施設 があるのか、利用料金はいくらかかるのかなどに ついて、基本的知識を専門の相談員さんよりお話 いただきます。皆様、是非お越しください。

日 付:3月19日(火)

時 間: ①10時~11時30分

②14時~15時30分

場 所:①さかえ会館(栄町4-6-2)

②若葉会館(若葉町3-34-1)

定 員: 各20名(申込み順)

参加費:無料

講師:ケアミックス株式会社 黒澤勇樹氏 申込み・問合せ:わかば包括 電話538-1221

※両会場とも同じ内容になります。

# BASE☆298ニュース **\*\*\***





問合せ:幸児童館(幸町2-19-1)電話537-0358 若葉児童館 おばけやしき 24日はかわいいおばけに会えるかも! 25日は怖~いおばけやしきだよ~。

子ども実行委員が作る装飾にもご注目を!!

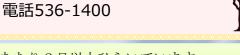
日 付:2月24日(土)、25日(日) 時 間: ①10時~12時 ②14時~16時

定 員:各日各回20組(先着順)※1組は3名まで

対 象:乳幼児(保護者同伴)~高校生世代 当日先着40名 おみやげ付き!

申込み:2月10日(土)~参加希望日当日

問合せ: 若葉児童館(若葉町4-25-114)



※協働型地域福祉アンテナショップは、おおむね1か月あたり2日以上ひらいています。 運営主体は〈住民・企業・事業所など〉です。

イラスト/(表紙)象: 小林大介

# 学町グッドネイバー

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:2月9日(金)、3月1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 時:3月10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: 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 時:A班···2月16日(金)

B班…3月8日(金)

10時~12時30分

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





#### ひきこもり地域家族会 🗗 🔊 「ゆんたく・立川」出張懇談会

同じ生きづらさを抱えた方のご家族同士、自由 に想いを分かちあい、ゆんたく(おしゃべり)しま せんか。

懇談にあたっては、守秘義務を徹底しています ので安心してご参加ください。途中参加、途中退 出可能です。直接会場へどうぞ。

日 時:2月29日(木) 13時30分~15時

場 所: 若葉会館(若葉町3-34-1) 🔊

参加費:無料

協力:ゆんたく・立川

問合せ:第4地区地域福祉コーディネーター

電話537-7147

804 麻雀サークル「歩み会」 #:::::

おおよそ65歳から、女性も男性も歓迎しま す!みんなで楽しく麻雀をしましょう。

日 時:

①毎週日曜日 9時~16時

②毎月第3水曜日(不定期) 9時~15時30分

場 所:若葉町団地東集会所(若葉町郵便局隣)

持ち物:お弁当

会 費:月800円(入会金500円)

申込み: 竹川さん 電話080-3583-1123

中道さん 電話090-2753-8611



※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。

#### ~共有の思いを語らう場~ 虹の会 👢 🕺

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 参加できます。当日はマスクの着用、事前の検温をよろしくお願いします。

※見学は行いません。何かご不明な点等ありましたらご連絡ください。

日 時: ①2月10日(土)、3月9日(土) ②2月26日(月)、3月25日(月)

いずれも第2土曜日、第4月曜日 13時30分~15時

場 所: ①TAMA MIRAI SQUARE 5階 (曙町2-8-28)

②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: 岡田さん 電話080-1163-5281

(電話受付時間:平日10時~16時)

## 体験無料!お気軽にご参加を 「リズム気功 幸」

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3,000円

(月2回を希望の方は1,500円)

申込み・問合せ: 渡辺さん

電話090-2236-1916

### 地域食堂 // 「わかば円居の家(まどいのいえ)」

あたたかくておいしいカレーを、みんな

で一緒に食べませんか?

日 時:2月15日(木)18時~18時45分

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: 2月13日(火)19時までに若葉児童 館へ代金を添えお申し込みくださ

い。

問合せ: 若葉児童館 吉田さん

電話536-1400

### 若葉会館登録団体 虹の会

身近な場所で向上心を持ち、生涯好きな絵等を続け られる場所を目指しています。日付とサインを入れた ら世界でひとつの自分だけの立派な作品になります。 一緒に描いてみませんか?それぞれ好きなふうに描い ています。見学可能です。 ※講師はいません。

日 時:月2回水曜日 14時~17時 春と秋にスケッチ会があります

場 所: 若葉会館(若葉町3-34-1)

定 員:4名(申込順) 参加費:無料

持ち物:画材(水彩、油、墨、アクリルほか) 申込み: 栄田さん 電話080-7263-3355

#### お話しませんか? 「介護者の集い」参加者募集

介護する中で感じることや困っていること などお話 ししませんか?

介護中の方、介護に関係する仕事をされている方もご参 加ください。

日 時:2月21日 ※第3(水)開催

14時~15時

場 所:キッチンさかえ

(栄町3-2/西武バス立川営業所バス停前)

参加費:200円(飲み物代) 定 員:10名(申込順)

申込み・問合せ:わかば包括 電話538-1221