

# こんなときも「ほーかつ」(立川市北部東わかば地域包括支援センター)です

ACP (アドバンス ケア プランニング) という言葉を知っていますか？

健康フェアで同じ質問をしてみました。知っている方は少数でした。

**ACPとは、人生の終末期における医療やケアの内容について話し合っておくこと。**

この先もずっと住み慣れた立川で過ごしていくためにも、まずは急な病気やけがで何が困るか、終末期をどう過ごしたいかなどをイメージするところから始めると良いのではないのでしょうか。

こんなことも、ほーかつと一緒に考えてみませんか？



「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：毎月第4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

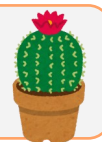
電話 042-538-1221  
FAX 042-538-1222  
h-wakaba@tachikawawakaba.jp

※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

※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。



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  
若葉町

# まちねっと



## 水曜カフェ



申込み不要  
好きな時間にお越し  
ください♪

認知症や介護のこと等、おいしいコーヒーを飲みながらお話しませんか？

開催日：毎週水曜日  
開催時間：14時～15時まで  
場所：キッチンさかえ(栄町3-2)  
西武バス立川営業所前  
参加費：200円  
問合せ：わかば包括 ☎538-1221 (月～金)



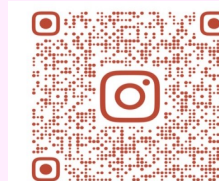
## BASE☆298ニュース



# ごはん処 298 に一きゅっぱ

誰でもフラット立ち寄り、誰かと一緒に食事ができる食堂を月1回開催します♪

日時：毎月第4土曜日(予定) 11時～ 無くなり次第終了  
場所：BASE☆298(若葉町4-25-1 37-3)  
若葉町団地バス停前  
参加費：子ども 無料、大人 298円  
(申込み不要)  
問合せ：第4地区地域福祉コーディネーター  
☎537-7147



Instagram → @BASE\_NIKUYA

※開催日は変更する場合があります。

※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、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：5月24日(金)  
10時～12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



## グッドの健康体操 心も体も元気に!

日時：5月12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：藪本隆子氏(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 ☎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：5月17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 植松智子氏(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



募集中!

## みんなで人生100年を目指しましょう! 「健康体操 伸和会グループ」

楽しく運動して体づくりをしませんか? 転倒防止と健康寿命を延ばすことを目的に活動しています。まずは、体験してみてください。  
日時：月曜日(月3回) 10時～11時  
場所：防衛省立川宿舎集会室(栄町1-6-1)  
参加費：月1,000円(体験は無料です)  
持ち物：上履き(運動ができる靴)、飲み物  
定員：15名  
講師：井村和美氏  
(フィットネスインストラクター)  
問合せ：第4地区地域福祉コーディネーター ☎537-7147

## 支えあいサロンを 知っていますか?!

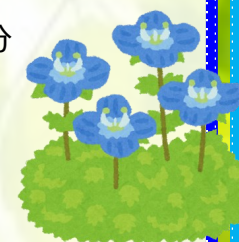
「子育て中の悩みを共有したり、情報交換をしたい」「話相手がほしい」「健康のために体操がしたい」「閉じこもりがちの友人を外に誘いたい」など、そんな想いがあれば、支えあいサロンの始まりです。活動は月1回でも週1回でもOK。3人以上の仲間がいれば、サロン登録が可能です。活動の内容は、体操やヨガ、編み物、手芸、麻雀、おしゃべり会と様々です。ご関心のある方は、連絡ください。  
問合せ：第4地区地域福祉コーディネーター ☎537-7147

## 学習会「ハンセン病を学ぶ」

みなさんハンセン病についてご存知でしょうか。今まで関りがなかったかもしれませんが、みなさんの周りにもハンセン病と共に生活をされてる方がいらっしゃいます。その方たちが、どういう思いで生活をされているのか、ハンセン病の基本的な知識、ハンセン病対策の歴史と被害の実態、ハンセン病療養所とハンセン病問題の現状などを専門の方からお話いただく貴重な機会です。

みなさん、是非お越しください。

日時：6月11日(火) 10時～11時30分  
場所：若葉会館(若葉町3-34-1)  
参加費：無料  
定員：30名(申込み順)  
講師：国立ハンセン病資料館 学芸員 事業部社会啓発課 課長 西浦直子氏  
申込み・問合せ：わかば包括 ☎538-1221



## 学習会「セルフハンド マッサージ講習会」

専門家から「自分でできるハンドマッサージ」の手法を学びます。実際にハンドマッサージを体験する講習会です。

日時：5月30日(木) 14時～15時  
会場：若葉会館(若葉町3-34-1)  
定員：各20名(申込み先着順)  
講師：徳永えりか氏  
(訪問美容 irodori)  
主催・申込み：わかば包括 ☎538-1221



## 祝日だけど!! こどもの日は開館します

## こどもの日 だよ!

全員集合!! 幸児童館

1階遊戯室にお店屋さんが登場! 何のお店かは当日のお楽しみ~♪

日時：5月5日(日・祝)  
①10時30分～11時30分 ②14時～15時  
定員：1階有料コーナー 先着50名(2部合計)  
参加費：50円(一部有料コーナーあり)  
対象：乳幼児(保護者)～高校生世代  
申込み：4月20日(土)～5月5日(日・祝)  
問合せ：幸児童館(幸町2-19-1) ☎537-0358

## 若葉児童館「スーパー子どもDAY」

こどもの日も児童館で遊ぼう♪ 工作やチャンバラ大会があるよ! みなさん遊びに来てね。

日時：5月5日(日・祝)  
①10時～12時 ②13時～16時  
対象：乳幼児(保護者)～高校生世代  
参加費：無料(申込み不要)  
問合せ：若葉児童館(若葉町4-25-114) ☎536-1400

## 中高生のみなさんへ

児童館は、小学生や小さな子ども達だけの場所ではありません。中学生は19時まで、高校生は20時まで利用できます。漫画を読んだり勉強をしたり...過ごし方はいろいろ。みなさんの来館を待っています!