地域福祉コーティネーターと住民と南部東はごろも地域包括支援センターの情報紙







はねきんのいえ 開放デー



飲食OK

地域福祉アンテナショップ"はねきんのいえ"を地域の皆さんが 立ち寄って涼めるスポットとして開放します!いつでも、だれでも、 ひとりでも、友達同士でも。のんびりするもよし、おしゃべりするもよし! オセロやジェンガなど懐かしのボードゲームも自由に使えます。

エアコンの効いたお部屋でのんびりしにお越しください。

8月8日(木)・8月22日(木) 12:00~16:00

場所 はねきんのいえ(立川市羽衣町2-39-11)

問合せ 地域福祉コーディネーターへ (4面)



地域のイベント盛りだくさん

◆羽衣児童館 夏のスペシャルクッキング

夏休みは羽衣児童館でレッツクッキング!

くやきそば作り>

日 時 7月27日(土) 10:30~13:00

定 員 先着20名 参加費 50円

<カレー作り>

日 時 8月22日(木) 10:30~13:00

定 員 先着20名 参加費 100円

※羽衣児童館にて申込書配布しています

※場所はいずれも

羽衣児童館(羽衣町2-44-16)

◆錦児童館 おばけやしき!!

今年のテーマは『百鬼夜行』

君はこのおばけやしきから出られるのだろうか。

おばけやしきと化した錦児童館へぜひ遊びに来てね♪

日 時 7月21日(日) 13:00~16:00

場 所 錦児童館2階 (錦町3-12-1)

申 込 児童館受付で申込み受付中

定 員 先着80名





あなたのチカラを待っています! 地域活動はじめてみませんか?

たちかわ地域サポーター講座

7月17日(水) 14:00~16:30

「時間ができたから新しいことをはじめてみたい」「自分の 経験を誰かの役に立てたい」そんなあなたの身近にどんな 活躍の場があるのかを知っていただくための講座です。

場 所 立川市総合福祉センター2階 視聴覚室 (富士見町2-36-47)

定 員 30名(先着)

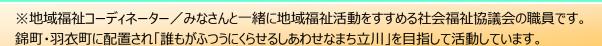
申込フォーム

申 込 申込フォーム、または電話で お申込みください。

※申込締切 7月12日(金)

問合せ 042-540-0200

立川市社会福祉協議会 地域づくり係



◆ 羽衣吹矢サークルレッドアロー

簡単・楽しい・体にいい!吹矢で正しい姿勢と腹式呼吸を身に付け健康増進!皆で楽しみながら活動しています。初心者大歓迎!見学も出来ます。

日 時 月3回 水曜日 18:30~20:30

場 所 羽衣中央会館(羽衣町2-26-7)

入会金 1,000円 月会費 1,000円

問合せ ☎090-4200-9226

(河西)

◆ うたごえ広場

歌の好きな人が集まって活動をしているサロンです。 季節の歌、懐かしい歌を一緒に歌いましょう! ※マスク着用、飲み物持参をお願いします。

日 時 7月27日(土)、9月7日(土) 13:30~14:45

場 所 ワークショップモア (錦町1-17-11)

参加費 500円 ※相互歯科隣

問合せ **☎**042-525-8767 音楽ユニットメゾピアノ (渡辺)

◆ にこにこ体操パートⅡ

映像を見ながら『たちかわ健康体操』やラジオ体操などさまざまな体操をしています。半年ごとに体力測定もあります。女性を中心に、90代の方も参加しています!

日 時 毎週金曜日 10:30~11:30

場 所 錦町住宅集会所(錦町4-10-20)

参加費 無料

問合せ 地域福祉

コーディネーター

(4面)



◆ □コトレ体操

先生の指導のもとゴムボールやセラバンドを使いながらの運動で筋力・体力アップしませんか? 各々のレベルに合わせて参加できます。



日 時 第2·4木曜日 13:15~14:30

場 所 錦学習館(錦町3-12-25)

参加費 500円

問合せ 2042-522-0313 (小島)





しゃべり場atオンニ

出入り自由、話題も自由のおしゃべり会です。
"おしゃべり"をきっかけに多くの地域の方に立ち寄ってもらえる"居場所"になることを願いつつ、開催しています。みんなで集まって楽しく話しませんか♪

日 時 7月17日(水) 8月14日(水)

8月14日(水) 9月11日(水) いずれも 13:30~15:30

場 所 至誠ホームオンニ (錦町2-10-26)

問合せにしき福祉相談センター

☎042-527-0321

お申込み不要!





子育て交流ひろば 立川おもちゃ図書館「ぱれっと」



子育て中のママパパが、ふれあいの中で ほっとできる空間です。さまざまな種類のお もちゃがあり、お子さんの成長に合わせて遊 ぶことができます。おもちゃの貸し出しもし ています。コロナ禍でお休みしていました が、活動を再開しました。お子さん連れでお 気軽にどうぞ!

日 時 毎月第2・4木曜日 10:00~12:00

場 所 柴崎会館 1階多目的室

(柴崎町1-16-3)

参加費 無料

問合せ ☎090-4609-4968

(西村さん)



遊べるおもちゃや活動の様子はこちらから動画をご覧ください♪





編み物・洋裁サロン編み姫



男の料理教室

当日は男性参加者の皆さんとボランティアさん、 スタッフの総勢17名でとても賑やかな会でした。

調理開始前に先生がレシピをおさらいしてくれるので、皆さんスムーズに作業を進めていました。この日のメニューはエビと鶏ひき肉を使った簡単シウマイと春キャベツのおひたし。先生から旬の野菜は栄養価が高く、健康にもよい、と為になるお話も。

調理中は和気あいあいとしながらも、手際よく取り組んでいたのが印象的でした。テーブルクロスを敷き、お花を添えてみんなで食べる食事は格別でした!

く初参加の方の声 >

みんなで楽しく作って食べるとても良い機会でした。 レパートリーも増えそうで、いいですね!

毎月第3火曜日に 錦学習館で開催中 問合せは はごろも地域包括 支援センターへ (4面)



各々の参加者が好きな作品作りに取り組んでおられました。おひとりの方に作品をみせていただきました。手編みの帽子です!先輩メンバーの方から「上手じゃな〜い」「よくできてるわぁ」と声を掛けられて嬉しそうな様子でした。

当日は、寄付でいただいた毛糸がたくさん届いて、皆さんでそれをひと玉ひと玉手に取って毛糸の手触りや色合いを見ながら次の作品作りの話をされていました。とても穏やかな時間で、手芸を楽しんでいらっしゃいました。

く参加者の声 >

手を動かしながらお口も動かしてるの。何もしなく て口だけ動かしてもいいのよ~。いつでも見学にい らしてください♪

毎月第1・第3水曜日に 地域福祉アンテナショップ はねきんのいえで開催中 問合せは

地域福祉コーディネーターへ(4面)



* 地域包括支援センターの取り組み紹介 *

「高齢になっても住みよい町をみんなで考える~小地域ケア会議」

一人の困りごとが、実は多くの人も同じように思っていることがあります。その原因は高齢期特有のものや、地域ならではのことも。そうした日々の小さな気づきから、「こうありたい」が実現できる地域を考えるのが小地域ケア会議です。

昨年度は「急に具合が悪くなった時」「近所にも行けなくなったら」「物忘れと一人暮らし」 など、一人暮らしで陥りやすい出来事について、話し合いました。



参加者同士で意見や情報、視点の違いを共有し、それを自分たちの活動に活かして もらうことも目的の1つです。他にも、当事者の方からどんな心がまえで生活をしているかを 伺うことで、生き生きと生活するヒントをいただきました。

小地域ケア会議の中から立川市全体で検討が必要となった時には、より専門家が集まる「地域ケア推進会議」に報告して解決の糸口を探していきます。そこから生活に役立つ支援が生まれることもあり、その人らしい生活ができるまちづくりにつながっています。



こんな時も「ま一力つ」(立川市南部東はごろも地域包括支援センター)です!

ほーかつでは介護に関すること以外にも、住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、金銭管理や 消費者被害、高齢者虐待等のご相談をお受けし、その方の権利を守るための支援を行います。

例えば、「連休に実家へ帰ったら、親宛に通販の督促状が複数届いていた。本人はよくわかっていない様子 で、管理がしきれなくなっているのではないか心配「「突然屋根の補修工事について営業 の人が来てよく内容がわからないまま契約してしまった」などです。このようにほーかつは、 地域の方からの悪徳商法、オレオレ詐欺、通販の定期購入に関するトラブルなどのご相

他にも「家から大声がする」「ケガをしている」など虐待が心配される場合や、「金銭管 理や書類手続きの心配が出てきたという方の相談にも対応しています。

談に、警察や消費生活センターと力を合わせて、解決に向けて動くこともあります。

また、「聞いたことはある」「なんだか難しい」と感じている方もいらっしゃるかもしれません。

が、「成年後見制度」に関しても、ほーかつは一緒 に考えていきます。

ここに書いたような内容の 出前講座も行っております ので、お気軽に「ほーかつ」

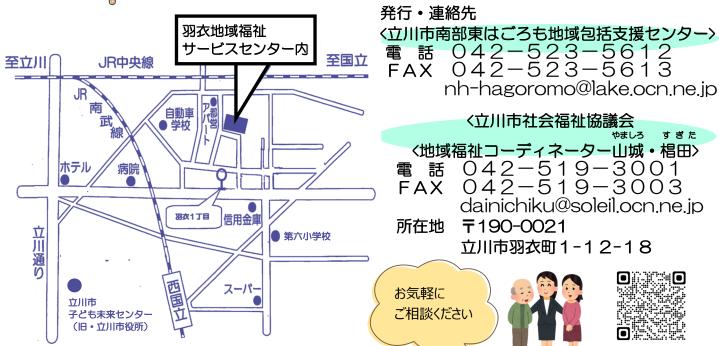
へご連絡ください。



成年後見制度 とは

病気などにより、物事を判断することが難しい方に 対し、暮らしぶりや法律に照らして不利益が生じない よう安心して生活できるように、一緒に考えてくれる 人 (後見人等)を家庭裁判所が選任し、ご本人を 支援するための制度です。

南部東はごろも地域包括支援センターへ 問合せ



フェイスブックはこちら ↑

※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。錦町・羽衣町の担当が「立川市南部東はごろも地域包括支援センター」です。

イラスト/(表紙)鳥:タダツタケシ