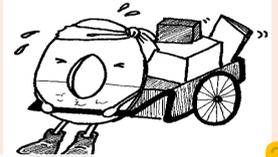




曙町 高松町
緑町

まちなっと



子ども菜食レストラン プレOPEN～楽しく食べて心も体も健康になろう～

野菜中心の食事を提供する「子ども菜食レストラン」です。子どもだけでも大人と一緒にでも参加可能です。高校生年齢以下は無料、大人は300円です。事前予約制になりますので以下の二次元コードまたは電話よりお申込みください。



セブンスデー・アドベンチスト
立川キリスト教会

日時 7月7日(日)11:30～14:00

場所 セブンスデー・アドベンチスト立川キリスト教会(高松町3-21-8)

参加費 高校生以下無料 大人300円 ※大人は付き添いの方に限ります

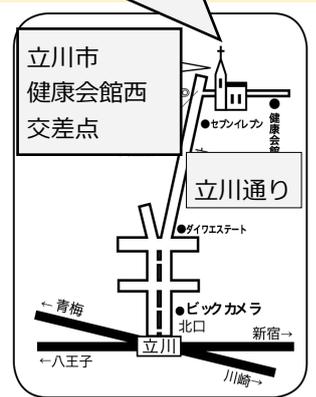
メニュー おにぎり、リンケッツ(大豆肉)×チーズ春巻き、ポテトサラダ
だし巻き卵、ワカメスープ、豆乳プリン、りんごジュース

申込み 20名(先着順) 二次元コード/電話042-526-6826 (花田)

※食材の寄付やボランティアスタッフも募集しています。

主催 セブンスデー・アドベンチスト 立川キリスト教会

協力 子育てママコミュニティbeing



第二小学校のボランティア～『にしよぼら』報告～

第二小学校は「ウェルビーイング」の向上を教育理念にかかげ、「心豊かで思いやりのある子」を育てるため、保護者や地域の方々にご協力いただいた教育活動を展開しています。学校が子どもたちと地域をつなぐ場となり、より多くの人と触れ合いが生まれることで、地域全体の笑顔が増えるのではと考えています。

【活動事例】

- ・体カテストの測定補助
- ・朝の挨拶や、遊び・登校の見守り
- ・図書室の環境整備や絵本の読み聞かせ
- ・学校周辺の活動時の安全見守り

図書ボランティア



朝の挨拶



など、4月と5月で延べ200人を超えるボランティアの方々にご協力いただきました。

『にしよぼら』に参加したい方は、地域福祉コーディネーター(4面)までご連絡ください。

チアで生き活き♪介護予防

立川ダイスのトップチアリーダーの方々と一緒に、チアダンスで楽しく運動しませんか？

日時 8月24日(土)10:00～11:30

申込み 7月8日(月)より受付

場所 SOMPOケア株式会社 そんぽの家^S立川
(高松町3-10-1)

たかまつ地域包括支援センター(4面)

対象 概ね65歳以上の市民

定員 20名(先着順)

講師 FairyDICE

チアと一緒に
元気に踊ろう



※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。

みんなで使う公園をきれいに！クリーンキャンペーンを開催しました

クリーンキャンペーンのご報告です！

保育園の園児と高齢者施設の利用者の方が一緒に、近隣の公園でゴミや落ち葉を拾いました。公園の清掃が終わった後は、園児の皆さんがデイサービスに来て歌を披露したり、公園内で質問タイムの交流をしたりしました。交流後は「とっても上手だったよ」「素敵な歌をありがとう」と声をかける方もいらっしゃいました。

5月14日	にんじん・立川×愛光保育園	場所	高松三東公園
5月21日	あけぼのさん家×愛光あけぼの保育園	場所	曙三第二公園
5月29日	フェローホームズ高松の家×愛光みどり保育園	場所	高松第二公園

この取組みは「ふくしねっとたちかわ(立川市社会福祉法人地域貢献活動推進ネットワーク)」の活動の一環です。

立川市内の社会福祉法人が地域貢献活動についての情報交換や協働の取組みを行っています。



また、遊びに来てね
とても楽しかったわ



公園がきれいになって
うれしい

～イベント・お仲間募集のご案内～

あなたのチカラを待っています！
地域活動をはじめてみませんか？
たちかわ地域サポーター講座

「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もらうための講座です。

日時 **7月17日(水) 14:00～16:30**
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(先着順)
申込み 下記二次元コード、または電話
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



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。コロナ禍でお休みしていましたが、活動を再開しました。

お子さんを連れて気軽にどうぞ。

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)

(立川社協動画チャンネル)



体によい！脳によい！

鍵盤ハーモニカ体験会

お仲間募集中

鍵盤ハーモニカは呼吸、指、目を同時に動かすことで脳の若返りにも効果があります。楽器が初めてでも、楽譜が読めなくても大丈夫です。懐かしの曲を一緒に楽しみましょう！

日時 7月2日(火)、16日(火)、8月20日(火)
9月3日(火)、17日(火)

いずれも10:00～11:00

※上記日程から1日お選びください。

場所 W・I・N・G高松(高松町3-13-21)

定員 8名(先着順)

参加費 1,000円(備品費用含む)

持ち物 鍵盤ハーモニカ

お持ちでない方は無料貸し出し

講師 矢島康代氏

(SUZUKI楽器鍵盤ハーモニカ認定講師)

申込み 各回1週間前までに

地域福祉コーディネーター(4面)



SOMPO流 子ども食堂

みんなで一緒に昼食を食べましょう！輪投げやペットボトルボウリングなどの楽しいレクリエーションもあります。

多世代で交流する機会として、また介護のお仕事を知る機会として、子どもから大人までお待ちしております。

日時 7月27日(土)、8月24日(土)

いずれも12:00～13:00

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 子ども(18歳以下) 無料

大人 300円

申込み ☎ 042-548-3451

FAX 042-548-3452



支えあいサロン

「ビッグストーン」健康体操

お仲間募集中

ラフ&タフ体操教室をきっかけに生まれたサークルです。ゆるやかな体操で、ボールやペットボトルを使ったリズム体操などしています。ぜひご参加ください。

日時 7月10日(水)12:00～13:30

場所 立川競輪場 和室(曙町3-32-5)

対象 どなたでも

定員 12名

参加費 1,000円/1回 体験500円/1回

申込み 地域福祉コーディネーター(4面)

自分のペースで
始めてみよう



支えあいサロン「つばきの会」

お仲間募集中

立川市が主催した体操教室の卒業生を中心に結成した体操サロンです。参加者からは

「毎回こうして元気で来られるのが
楽しみ」

「家にいると動かないから、
いい習慣になっている」

などの声が聞かれます。体操前後には仲間同士の会話も弾んでいます。体操は無理なく優しく簡単な運動です。椅子に座ってエクササイズ・ボールを使った運動もしています。

日時 7月8日(月)、29日(月)

いずれも9:30～11:30

場所 高松会館(高松町2-25-26)

対象 どなたでも

定員 3～4名

参加費 1,200円/月

申込み ☎042-522-6079(寺澤)





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!



立川市ひと涼み声かけプロジェクト

平成27年度から、おおむね6月中旬～9月の間、熱中症予防を呼びかけていく「立川市ひと涼み声かけプロジェクト」を展開しています。

今年もたかまつ包括入口にあるベンチを「立川ひと涼みスポット」としてご活用ください! お花いっぱい咲かせ隊のみなさまがお世話して

いるお花や夏野菜もたくさんあるので、ぜひ涼みながら見ていってください。

日中の暑い時間は控えて、涼しい時間にお出かけしましょう!

「適度な塩分、こまめに水分!!」を意識して熱中症予防に努めましょう。



部屋にいるときもエアコンを使って、熱中症対策をしましょう

フォローやチャンネル登録
よろしくお願ひします。

～こちらでも情報を発信しています～

たちかわまちなねっとWEB



Facebook



X (旧Twitter)



You Tube



【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

Eメール : c.t-houkatsu@ninjin.or.jp

●立川市社会福祉協議会 (丸山・吉田)

電話 : 042-540-0210

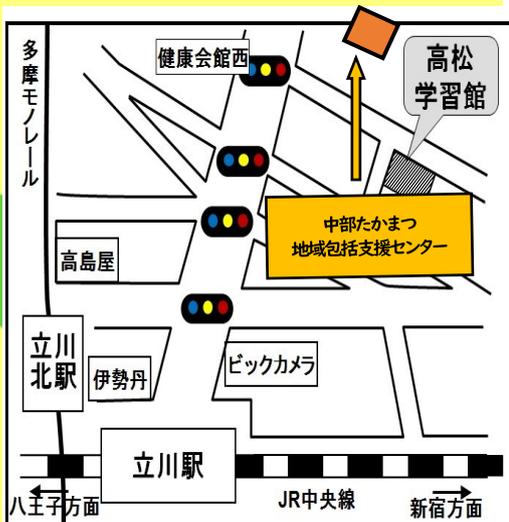
F A X : 042-529-8714

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



※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。

イラスト(1面)/こんやゆきこ、ゆめちゃん