



地域福祉アンテナショップ

誰もが気軽にふらっと立ち寄れる、身近な地域の居場所です。地域の施設や企業・団体等の空きスペースを活用し、住民が主体となって運営しています。



スマイルキッチン

住民同士の交流や地域活動の拠点としてだれでも立ち寄ることができるコミュニティスペースです。

***月曜日・水曜日・金曜日・第1土曜日**

10時～16時 (祝・祭日を除く)

住所 幸町5-64

問合せ 地域福祉コーディネーター
(連絡先4面)



7月のイベント

ものづくりワークショップ
パラコードを使って小物を作りませんか？

日時：7月6日(土)10時～13時

参加費：小物1つ500円

申込：二次元コード又は上記問合せ



ベジコンサート

音楽と併せて野菜の逸話を聞いたり旬の野菜の試食を行うコンサートです。

日時：7月24日(水)19時～20時半

参加費：1,000円*当日集金します。

申込：二次元コード又は上記問合せ



健康カフェSanki

サンキ薬局幸町店の一角にあります。薬剤師や栄養士に健康相談・栄養相談ができます。

***月曜日から金曜日 9時～18時**

***土曜日 9時～17時半**

住所 幸町3-2-3

問合せ 042-538-0222



8月のイベント

栄養相談会『個別相談・体組成測定』

管理栄養士が一人ひとりに合った食事をアドバイスします。

日時：8月23日(金)10時～16時
(1人20分ほど)

参加費：無料

申込：上記問合せ (先着6名)

お昼ご飯を食べたりカフェとしての利用もできます



地

域

食

堂

紹

介

食べて元気いっぱい だれでも食堂

場所：地域福祉アンテナショップ スマイルキッチン
(幸町5-64)

日時：毎月第3日曜日 12時～14時
(限定30食。なくなり次第終了)

参加費：大人300円 ※物価高騰などにより参加費
子ども無料 を変更しています。

問合せ：地域福祉コーディネーター
(連絡先4面)



そんぽの家s玉川上水

場所：柏町4-75-3

日時：毎月第3土曜日 12時～14時

参加費：大人300円
子ども無料

問合せ：そんぽの家s玉川上水 042-538-3751
※電話で事前にお申込みください。

ひろば食堂ふらっと

場所：砂川町1-55-2

日時：毎月第1日曜日 12時～14時

参加費：大人任意
子ども無料

問合せ：福島さん 042-536-3167



イベント・講座のご案内



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を開催します。

日時：7月17日(水) 14時～16時半

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：二次元コード又は下記問合せ

※申込締切 7月12日(金)

問合せ：立川市社会福祉協議会 地域づくり係
042-540-0200



ダンスグループ 「この指とまれ！」

フォークダンスを仲間と楽しく一緒に踊ってみませんか？世界の音楽を聴きながら、身体を動かします。

日時：毎週土曜日 10時～12時

場所：高松学習館(高松町3-22-5)

対象者：概ね70歳前半まで

定員：10名(申込み順)

参加費：400円/月

問合せ：坪内さん 042-535-7010

熟年男性料理の会

料理に興味のある熟年男性の方、参加しませんか？初心者でも意欲のある方、歓迎です。自分たちでメニューを決めて買い物、調理、試食を行い、和気あいあいと楽しく料理をします。

日時：原則として毎月第3月曜日
9時半～14時ごろまで

場所：幸学習館(幸町2-1-3)

対象者：60歳以上の市内の男性

参加費：500円/月(6か月分前納)
他に材料費として500円/回

定員：4名程度(申込み順)

問合せ：尾川さん 042-531-1324

幸児童館50周年



ゲームコーナーや屋台もあります。

みんなで50周年をお祝いしよう！

日時：7月6日(土) 16時～18時

対象：乳幼児(保護者同伴)

～高校生世代

参加費：無料(一部飲食有料50円)

申込：6月15日(土)～7月6日(土)

問合せ：幸児童館(幸町2-19-1)

042-537-0358

のんびり体操

おしゃべりやちょっとした活動をした後、「立川健康体操」のDVDに合わせて体操を行います。

日時：毎週木曜日 10時～11時

場所：ハイムガーデン立川幸町
(幸町4-17-10)

参加費：無料

問合せ：地域福祉コーディネーター
(連絡先4面)

女性コーラス 「歌ともだち」

楽しく練習して、ボランティア公演もやっています。歌がお好きな方はどなたでもお気軽にどうぞ。

日時：毎週水曜日 14時～15時半

場所：柏町4-52-2

参加費：2,000円/月

問合せ：地域福祉コーディネーター
(連絡先4面)

▶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。砂川町・柏町・幸町・泉町に配置され「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。

社協HP Youtube facebook まちねっと 5地区 Web



こんにちは「さいわい包括」です



学ぼう〇(ゼロ)次予防

～元気な高齢期を迎えるために～

いつまでも元気で過ごしたい…それは誰でも願うことです。「元気」とは、心と身体に活力があることで、病気のある・なしに関わらず、ハツラツとしている様子や具合のことを指します。

「元気」で過ごすためには、自身の気力や活力が重要です。しかしそれらは、生活環境に左右されるため、立川市では、地域や社会の環境整備・改善を図れるまちづくりとして「〇次予防（自らの人生設計を全うできるまちづくり）」を位置づけ、推進しています。

「認知症になっても、要介護状態になっても、もう少し長生きがしたい、そして最後は『立川市で良かった』」と思ってもらえるようなまちづくりを推進するために、さまざまなことに自身で備えることができる体制整備が図られています。

生活習慣病予防の考え方

一次予防

●健康増進、疾病予防、特殊予防

⇒具体的には、生活習慣・環境の改善、健康教育、予防接種、事故防止など、健康な状態で行う予防のことです。

二次予防

●早期発見、早期治療、適切な医療と合併症対策

⇒具体的には、人間ドック、健康診断、早期治療などによる重症化予防のことです。

三次予防

●既に疾病が発症し、完成した後のリハビリテーションや再発防止

⇒具体的には、社会復帰できる機能を回復し維持することです。

介護予防を含めた考え方

〇次予防：地域や社会の環境整備・改善を図る

<地域と「つながる」>

<自助・互助>

<受援力>

※「受援力」とは、「困っているときに素直に助けを求め、支援を受け入れる力」です。

一次予防



●社会参加する

二次予防



●虚弱を遅らせる

三次予防



●重症化を遅らせる

さいわい地域包括/三多摩健康友の会 共催企画 「ACP（人生会議）について」

もしも自分が、医療・介護が必要になった時、どのような援助を受けたいか…元気な時に、予め考えたり、伝えておくことが〇次予防になります。自分の人生について、振り返ってみませんか？

日時：7月22日(月)
13時～15時

費用：無料

場所：スマイルキッチン
(幸町5-64)

問合せ：さいわい地域包括
(4面)まで

幸町スタンプラリーに参加しませんか？

幸町にある、地域福祉アンテナショップなどのチェックポイントを歩いて暑中見舞いハガキを作りませんか。

実施期間：7月1日(月)から (終了未定)

参加費：無料

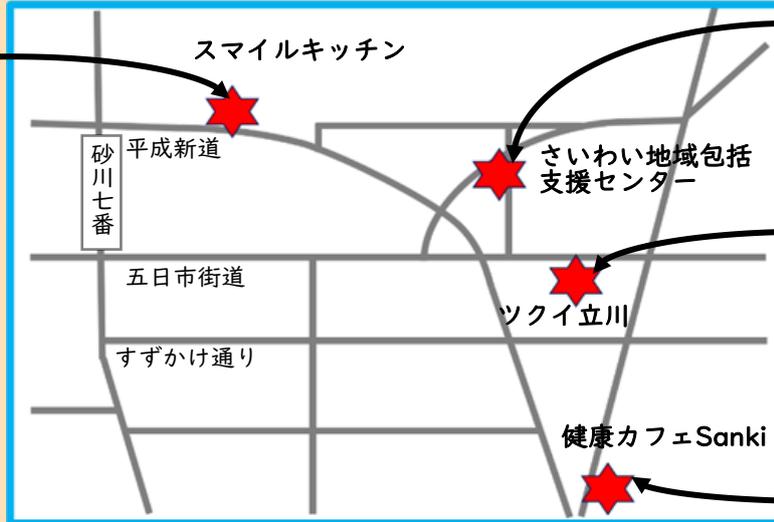
申込：不要

※どこのチェックポイントからでもスタートできます。

スタートの際にハガキをお渡しします。

開催時間：月・水・金曜日 10時～16時

問合せ：下記地域包括支援センターまたは地域福祉コーディネーター



〈チェックポイント〉

- 🌸 スマイルキッチン (幸町5-64)
 - ・さいわい地域包括支援センター (幸町4-14-1)
 - ・ツクイ立川 (幸町3-27-3)
- 🌸 健康カフェSanki (幸町3-2-3)

副賞として 🌸 印の場所で使える景品もご用意しています。

景品の詳細は最終チェックポイントでお渡しする引換券に記載しています。

各チェックポイントに、消しゴムハンコを設置しています。全てが揃うと、素敵なハガキになります。
0次予防 (3面) や夏休みの思い出としてぜひご参加ください！

▶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。砂川町・柏町・幸町・泉町の担当が「立川市北部中さいわい地域包括支援センター」です。



〈発行・連絡先〉

▶立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター 前田素子・柴寄日和

電話 042-534-9616

FAX 042-534-9617

E-mail dai5chiku@sweet.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。

▶立川市北部中さいわい地域包括支援センター

立川市幸町4-14-1 (至誠キートスホーム内)

電話 042-538-2339

FAX 042-538-1302