



第39号



## 譲るともらうがつなげる場所

### 出張0円マーケット

「0円マーケット」とは「まだ使えるものを大切にしてくれる人へ届けたい気持ち」と「感謝して大事に受け取る気持ち」がつながる場所です。家にずっと眠っているけれどまだ使えるものはありますか？「もらうだけ」「出店だけ」でも大歓迎です。

日 時: **5月31日(土) 13:00~15:00**

持ち物: 手さげ袋

場 所: 曙福祉会館

問合せ: 中部たかまつ地域包括支援センター(4面)

(曙町3-44-17)

曙福祉会館への連絡はお控えください。

### ～出店者募集～

自分では使わないけれどまだ使える洋服や雑貨、食器などを一区画(横150cm×縦45cm)分に並べて、ほしい方に0円で譲ります。引き取り手がなかった物品はお持ち帰りください。

定 員: 10組(先着順)

申込み: 5月26日(月)までに

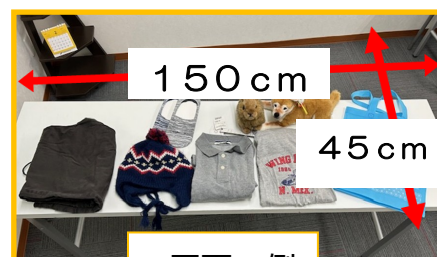
中部たかまつ地域包括支援センター(4面)

以下の物品は出品をお控えください。

→食品、薬品、家電、ハンガーラック

手で持ち帰れない大きなもの、破損や汚れがあるもの

破損や汚れがあるもの



一区画の例

**※物品の事前回収は行いません。**

みんなで話そう！みんなで作ろう！みんなで食べよう！みんなで笑おう！

## ごちゃカフェ



コロナ禍でお休みしていた「ごちゃカフェ」が復活します。子どもから大人まで誰でも気軽に集まれる場所です。今回はフルーツ白玉をつくっていただきます。



日 時: **5月24日(土) 13:00~15:00**

定 員: 15名(先着順)

場 所: 社会福祉法人にんじんの会

費 用: 高校生以下100円、大人200円

「にんじん立川・地域交流スペース」

(高松町2-27-27)

申込み: 社会福祉法人にんじんの会・にんじん立川

☎042-522-1537

※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。

～支えあいサロン～  
**あけぼの健康体操**

軽い運動やリズム体操を行うことで、運動不足解消、健康維持を目指します。看護師である指導者が安全にわかりやすく教えます。見学、体験を受付中です。

日 時: **毎月第1、第3金曜日(変更有)**

**10:00～11:30**

場 所: 曙福社会館  
(曙町3-44-17)

費 用: 入会金500円、1回500円

定 員: 5名(先着順)

対 象: 60歳以上の方

問合せ: ☎090-9006-0701(佐藤さん)



**健康のたねうえ講座**

「たべる」「ねる」「うんどう」「えいよう」…からだの基になっている生活習慣について、まるっと見直しませんか。骨密度や口腔機能の測定をしたり、実際に体を動かしたり、楽しみながら健康について学ぶ講座です。

日 時: **5月14日(水)、21日(水)**

**6月4日(水)、11日(水)**

**13:30～15:30**

場 所: 女性総合センターアイム  
(曙町2-36-2)

講 師: 平井民子氏(運動指導者)  
森本友紀恵氏(管理栄養士)  
前田小由利氏(歯科衛生士)

定 員: 20名(先着順)

対 象: 40～74歳の立川市民  
医師から運動を禁止されていない方  
全4回参加できる方

申込み: 下記二次元コードまたは  
健康推進課保健事業係  
☎042-527-3272



**SOMPO流 子ども食堂**

みんなで一緒に、あたたかくて美味しいごはんを食べましょう! 楽しいゲームもあるよ!

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います。

日 時: **5月24日(土)、6月28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



**子ども菜食レストラン**

栄養満点の野菜を中心とした食事を用意しています。子どもだけでも、大人と一緒にでも参加OKです。バルーンアートコーナーもあるのでぜひお越しください。

日 時: **6月15日(日) 12:00～13:30**

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)

定 員: 30名(事前予約制、先着順)

参加費: 18歳以下無料

大人300円

※大人は付き添いの方に限ります。

申込み: 下記二次元コード、または

☎ 042-526-6826(花田さん)



## 車いすで立川駅北口周辺を散歩しよう

車いすを押す、乗る体験をします。車いす生活者と介助者である講師が日頃から感じていることや経験談を踏まえながら車いすの使い方をお伝えします。



日時: 5月31日(土) 14:00~15:00

講師: 箱石美保氏

※雨天中止

箱石強氏

集合: 立川駅北口デッキ郵便ポストの前 申込み: ☎090-4960-3027 (箱石さん)

主催: 車いす体験の会

## 地域ぐるみで学ぶ～自分たちができることって何だろう?～

学校の授業を通して、地域をよりよくするために自分たちができることを子どもたちが考えています。

障害がある人もない人も暮らしやすいまちについて考えることを目的に、第二中学校では立川で暮らす障害当事者を講師に招き、生活のことや暮らしの工夫を教えてもらいました。車いす体験や白杖体験ではサポートや声かけについて学びました。



「目を隠すと段差や曲がり角がわからなくて怖い」「声かけがあると安心する」など、困りごとやサポートする際のポイントに気づきました。

第二小学校では地域の人同士のつながりづくりのために交流会を2回開催しました。2回目の交流会では児童自ら地域の集まりに訪問したり、電話をかけたりして参加者を誘いました。全2回の交流会では学校近くにお住まいの方延べ65名が参加しました。



参加者にどうしたら喜んでもらえるか考えながら企画しました。ポスターも色鮮やかに工夫しました。

参加者は、「また誘ってね」「まちで見かけたら挨拶してね」と児童とのつながりを今後も大切にしたいという思いを伝えていました。



グループに分かれて交流をしました。

## こちらでも情報を発信しています

たちかわ  
まちなつと  
WEB

地域活動のヒント  
を発信



Instagram

地域活動を  
リアルタイムで  
発信



Facebook

イベント告知  
活動報告



Youtube

動画で気軽に  
地域活動を見学



まちなつと

他の地区の  
まちなつとも  
掲載





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！

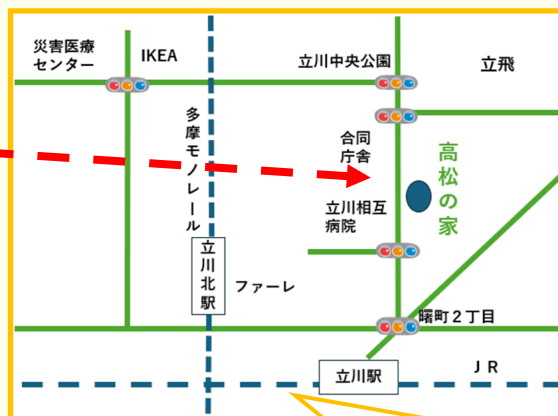
## にんじんかふえのご案内

にんじんかふえは「知りたい」「聞きたい」「話したい」をテーマに地域の方が集まって、おしゃべりをしたり、ミニ講座を聞いたり、お茶を飲んだりしながらゆっくりと過ごせる場所です。毎月1回開催しています。日常のこと、趣味のこと、介護のことなどお話しませんか。どなたでもご参加できます。

日時: 毎月第2水曜日 14:00~15:30

場所: フェローホームズ高松の家(高松町3-1-1)

問合せ: 中部たかまつ地域包括支援センター(4面)



今年度より新しい場所で開催します。

2024年の統計では、人口の29.3%が65歳以上の高齢者となっています。そのうちの5人に1人は認知症と言われています。認知症になってもなくても、住み慣れた地域で末永く暮らしていくためには、地域のつながりが大切です。



毎回、和やかな雰囲気です。  
ゆったりと過ごしています。



### ■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

FAX: 042-522-1636

Eメール: c.t-houkatsu@ninjin.or.jp

#### 立川市社会福祉協議会

#### 地域福祉コーディネーター 丸山・松原

電話: 042-540-0210

FAX: 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

### ●案内図



※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。