

地域福祉コーディネーターと住民と北部東わかば地域包括支援センターの情報紙 第68号

栄町  
若葉町

# まちねっと



## 「私のひととき」～日常から離れてほっとできる時間～

認知症の家族を介護している方が、コーヒーの香りがする店内で日常から離れてほっとできる場所です。店員が注文の仕方やメニューを説明し、お好みのドリンクをオーダーして、飲み物を飲みながらおしゃべりします。

日 時：3月3日(火)10時～11時30分

場 所：スターバックスコーヒー立川(若葉店若葉町1-11-7)

参加費：380円～ ワンドリンクオーダー制

定 員：5名(申込み先着順)

対 象：認知症の家族を介護している方

申込み：第4地区地域福祉コーディネーター

電話537-7147

スター・バックス  
コーヒー  
立川若葉店  
共催



## キャスト(ボランティア)大募集!

地域福祉アンテナショップBASE☆298で、キャスト(ボランティア)として活動してくださる方を募集しています。活動内容は、コーヒーなどの飲み物を淹れたり、お掃除をしたり、訪れた人と会話をしたりすることです。1時間からでも活動できます！まずはお気軽に問い合わせください。

場 所：地域福祉アンテナショップBASE☆298  
(若葉町4-25-1-37-103)

問合せ：地域福祉コーディネーター  
電話537-7147

※地域福祉アンテナショップBASE☆298は、ボランティア等で運営されている地域の居場所です。(開所時間 月～金曜日 10時～16時)



←Instagram



## 若葉児童館 「おばけやしき」

今年も寒い時期に子ども実行委員会と一緒に作るおばけやしきがあるよ。お楽しみに♪

日 時：2月15日(日)  
①10時30分～12時  
②13時30分～16時30分

参加費：なし

定 員：なし ※1組3名まで

対 象：乳幼児親子～高校生世代

問合せ：若葉児童館(若葉町4-25-114)  
電話536-1400

## 幸児童館 「バレンタインクッキング」

チョコカップケーキをみんなでつくろう！

日 時：2月14日(土)  
①14時～15時  
②15時～16時

参加費：50円 定員：各部5名(申込み先着順)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

対 象：小学生～高校生世代

申込み：1月31日(土)～2月12日(木)

問合せ：幸児童館(幸町2-19-1)  
電話537-0358

※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。栄町・若葉町に配置され「一人ひとりが共に生き、しあわせ広がる立川～やさしいつながりのあるまちをつくる～」を目指して活動しています。

# 幸町グッドネイバー

※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、2度目の方も大歓迎です。記入のポイントをお伝えしますので、少しずつノートを埋めていきましょう。

日 時：2月13日(金) 3月13日(金)  
いずれも13時30分～15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 電話536-0451



## グッドの健康体操 心も体も元気に！

日 時：3月15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 電話536-0451



## 協働型地域福祉アンテナショップ※「bluebird」 「住まいと暮らしの勉強会」

屋根・外壁塗装業者の選び方について、正しい知識を学びましょう。業者選びの前に知っておくこと、リフォーム詐欺や点検商法の手法、誰でも簡単に学べる対応策や基礎知識をお伝えします。

日 時：①2月21日(土) ②3月4日(水)  
③3月8日(日) 各回13時～14時

場 所：協働型地域福祉アンテナショップ「bluebird」  
(若葉町1-17-1) 立川バス、立川駅・国立駅⇒け  
やき台団地「西町四丁目」降車



参加費：100円(飲み物代) 定員：5名程度(申込み先着順)

申込み・問合せ：須崎さん 電話535-7210

※協働型地域福祉アンテナショップの運営主体は  
(住民・企業・事業所など) です。

## 「手ぬぐい」を使って工作します！

フェルトと手ぬぐいを使って、可愛らしい「犬」を作つませんか？

日 時：2月13日(金)10時～12時

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：無料

持ち物：はさみ

申込み：竹内さん

電話536-0451



## 「出張 暮らしの保健室※」を開催します

「帯状疱疹」について学びます。

日 時：3月27日(金)10時～11時

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：無料

申込み：竹内さん 電話536-0451



※「出張 暮らしの保健室」とは、立川市訪問看護連絡会が実施している事業です。訪問看護師や薬剤師等の専門職が、市民の方が所属するサークル等へ出張相談に伺います。

募集中！

## 外国ルーツの子ども向け 「日本語ボランティア募集」

資格、経験は問いません。外国語が話せなくても子供が大好きな方なら大歓迎です。専門家による研修(無料)に参加して頂けます。



日 時：毎週土曜日

小学生＝15時～16時

中学生＝16時～17時

場 所：サンキ薬局幸町店内「健康カフェ Sanki」(幸町3-2-3)

申込み：二次元コード、または、  
NPO法人たちかわ多文化共  
センター 電話527-0310

## 学習会「はじめての漢方」

「漢方って何？」の基本から気血水（きけつすい）や五臓・体質の違いまでをやさしく学び、毎日の健康作りに役立てられます！

日 時：2月26日(木)10時～11時30分

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

※お車での来場はご遠慮ください。

参加費：無料

定 員：20名(申込み先着順)

講 師：秋山聰弓(さゆみ)氏(薬剤師)

申込み・問合せ：わかば包括 電話538-1221

※2月10日(火)より平日のみ申込み受付



## 転倒防止、健康寿命向上に 「健康気功体操」募集中!

健康気功体操のゆっくりとしたやかな動きを毎日続けることにより、膝、足腰が無理なく鍛えられ、転倒防止、健康寿命向上に役立ちます。50代～90代の老若男女約30人が毎朝参加しています。まずは見学をどうぞ。

日 時：月曜日～土曜日 9時～9時30分

※雨天中止、参加自由

場 所：若葉公園(若葉町1-27 府中道側)

参加費：入会金1,000円、年会費2,000円

申込み：多賀さん 080-3384-4025

## 腹式呼吸で健康に! 「健康吹き矢」募集中!

年齢問わず、和気あいあいとした雰囲気の中で、楽しみながら親睦を深めています。

見学、歓迎します！

日 時：月4回 不定期 9時～12時

場 所：若葉会館(若葉町3-34-1)

参加費：月1,500円(体験は無料)



持ち物：飲み物

問合せ：川路さん

電話070-8546-5154

(「吹き矢体験希望」と留守電を入れてください。折返し電話をします。)

## 楽しんで体操しませんか? 「健康いきいき体操」募集中!

デイサービスの健康体操を楽しみませんか？お気軽にお立ち寄りください

日 時：月曜日～金曜日 10時から約30分  
9時50分に直接お越しください。

場 所：栄福祉会 サポーターズさかえ  
(栄町3-2 みかもビル1F)

参加費：無料

定 員：10名程度

持ち物：動きやすい服・靴、

飲み物

問合せ：080-3579-6677 (デイ直通)



## 豆やボタンのご寄付を ありがとうございました!

昨年の10月号で賞味期限切れ豆・ご不要なボタンを寄付いただいた立川お手玉の会です。持続可能な開発目標（SDGs）に賛同し、11月30日(日)に開催された「環境フェアinたちむにい2025」に参加しました。ヨーヨーお手玉の中身にして、クイズの参加賞としてプレゼントし大勢の来場者に喜んでいただきました。厚く御礼申し上げます。

問合せ：立川お手玉の会 長屋さん



## 一緒に体操しませんか? 「お気軽体操」募集中!

明るい教え上手な先生のもとで、脳トレを含めて楽しんでいます。

日 時：毎週月曜日 14時～15時

※祝日除く

場 所：若葉町団地 東集会所  
(若葉町郵便局隣)

参加費：月1,000円

持ち物：タオル、上履き、動きやすい服、

飲み物

申込み：地域福祉コーディネーター  
電話537-7147



# 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

立川市の地域包括支援センター・福祉相談センターのマスコット「ほーちゃん」をご存知ですか?

わかば包括では11月11日にBASE☆298で「ほーちゃん」のマスコット作りを行いました。当日飛び入り参加して下さった方も含めて7名の参加があり、皆さんでおしゃべりをしながら楽しく「ほーちゃん」作りを行いました。参加した方からは「久しぶりにお裁縫をして楽しかった」「ほーちゃんかわいい♪」とご好評いただきました。ご希望にお応えして来年度も開催を予定しています。

「ほーかつ」では栄町と若葉町の皆様のよろず相談窓口として、さまざまな個別の相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。ほーちゃん→



①若葉町4-25-1-37-103 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～金曜日 9時～17時

③栄町3-2栄福祉会内  
開設日：毎週水曜日 10時～15時

「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。

## 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

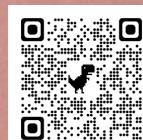
●立川市社会福祉協議会 地域福祉コーディネーター  
電話 042-537-7147  
FAX 042-537-7157

栄町・若葉町  
担当です

※職員が不在の場合がございます。  
ご来所の前に  
お問合せください。



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。

イラスト／(表紙)象:小林大介