



地域福祉アンテナショップ

身近な場所で、誰もが気軽に、ふらっと立ち寄れる地域の居場所です。

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。

金融トラブル未然防止講座

昨今、高齢者の方々を狙う悪質な勧誘などの詐欺被害が多くなっています。

今回は、関東財務局の方が講師となり、金融トラブルに関する被害の防止策、もしも被害にあった時の解決策などについてお話しします。

日 時:6月12日(金)14:00~15:00

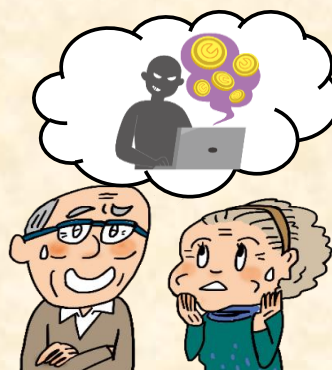
場 所:ふらっとたかまつ(立川市高松町3-22-9)

対 象:おおむね65歳以上の方とご家族様

定 員:20名程度

講 師:関東財務局 東京財務事務所 職員

申込み:たかまつ地域福祉包括支援センター(4面)



講座の参加に関わらず
開所時間中はどなたでも
お気軽にお立ち寄り
いただけます。

ふらっとたかまつあない図



～卓球台を常設しています！～

ふらっとたかまつの開所日に
予約不要でお使いいただけます。



【5月の開所予定日】

週に2回開所しています。予約不要・入退場自由です。

お好きな時間にいらしてください♪

- 5/1(金)10:00~16:00
- 5/7(木)13:00~16:00
- 5/8(金)10:00~16:00
- 5/12(火)13:00~16:00
- 5/13(水)13:00~16:00
- 5/15(金)10:00~16:00
- 5/20(水)10:00~16:00
- 5/22(金)13:00~16:00
- 5/25(月)10:00~16:00
- 5/28(木)13:00~16:00

スマホ相談会
大好評です♪



イベントに参加したりお茶
を飲んだり等、
好きなことをしてお過ごし
いただけます。

【問合せ】曙町・高松町・緑町地区地域福祉コーディネーター(4面) ☎042-540-0210

※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「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。



～イベント・お仲間募集のご案内～



♪♪♪ あげぼの健康体操 ♪♪♪ ～11年継続中～

軽運動やリズム運動を実施しています。運動不足を解消し健康維持に最適。指導者(看護師)が、安全にわかりやすく教えています。ぜひ見学・体験にお越しください。

日時:毎月第1・第3金曜日
10:00～11:30

場所:曙福社会館(曙町3-44-17)

定員:5名

会費:500円/回

問合せ:☎090-9006-0701(佐藤さん)



導引養生功 高松



～養生功という「気功」一緒にやってみませんか～

癒しの音楽に乗って深い腹式呼吸と体の経絡・ツボを意識した動きで身体中にエネルギーを巡らせます。下半身も鍛えられ心身ともに元気になる養生功です。

日時:毎週水曜日 13:30～15:30(月4回)

場所:高松学習館(高松町3-22-5)

会費:1,000円(入会金)
2,600円/月

問合せ:☎042-507-1717

✉okbtoshiko1045@gmail.com(岡部さん)



定時制・通信制高校等

合同学校相談会

～きっとみつける！あなたに合った学校！～

通信制や定時制など特色のある高校が参加します。学校紹介冊子をもらうだけでもOK。個別相談もできます。お待ちしております。

日時:6月28日(日)10:00～16:00
(最終入場15:30)

場所:立川市役所1階(泉町1156-9)

対象:小・中学生、高校生、保護者の学校の先生、支援者の方など、どなたでも

申込み:不要

主催:立川市

問合せ:立川市子ども育成課青少年係

☎042-523-2111 (代表電話)

内線1306



つばきの会



高松会館で月に2・3回月曜日に体操をしています。立川市が主催した体操教室の卒業生を中心に2015年6月に結成しました。

「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、体操前後には仲間同士の会話も弾みます。体操は無理なく優しく簡単な運動です。椅子に座ってセラバンド・ボールを使った運動もしています。

日時:5月11日(月)、5月18日(月)

いずれも10:00～11:00

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(寺澤さん)



＼お互いに交流することで元気をもらいました！

小・中学生と地域の方の交流会



立川市立第二小学校



座ってできるボーリングの様子です

児童が考えたゲームで楽しみました

5年生が市民科の授業で、「地域の方々とのつながりを考える！」というテーマで活動しました。児童が「立川市とはどのようなまちなのか」街頭インタビューしたことを踏まえ、地域福祉コーディネーターからは地域の課題やつながりについて、地域包括支援センターからは高齢者の生活や経験を伝えました。「一人暮らしでおしゃべりしないと口の動きが悪くなりむせやすくなる」「物が家の中で増え、歩くときにあぶないことがある」など具体的なことを聞き、児童たちは「自分ができること」についてそれぞれ考えました。そこから、「地域の方を学校に招待して実際に交流してみたい」という声上がり、12月と3月には地域の方との交流会を企画し、27名の方たちが参加しました。児童が準備したゲームや体操をしたり、合唱のプレゼントもありました。「地域で会ったときにあいさつできる関係になりたいです」の言葉に参加した地域の高齢者からは笑顔があふれました。

立川国際中等教育学校



学生時代の思い出について
お話されていました

今までで一番驚いた
発明品についてお話
されていました



今年で3年目を迎えた地域交流会。延べ60名の高齢者の方たちに参加して頂きました。参加された方からは、

「話を一生懸命聞いてくれて楽しかった」「昔の思い出話ができる」

「耳が遠くても、聞こえるように配慮して接してくれて嬉しかった」

などの感想をいただきました。生き生きとした姿やたくさんの笑顔が見られました。

また、生徒からは

「長い人生の中で様々な経験をされた事を教えていただき貴重な体験になった」

「若いころの悩みは今の自分と同じで、共通点を見つけることができた」

「人を助けることに幸せを感じるという言葉を覚えてもらい、弱い人を見下

したりするのではなく、皆が平等に暮らせる社会になったらいいなと思った」

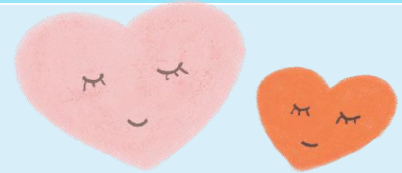
などの声が寄せられました。

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！

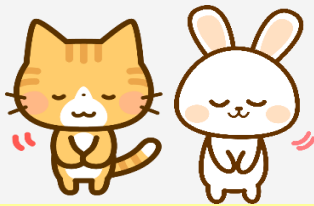
【ちょこっとボランティアのつぶやき】

90代女性の方のお宅を訪問し、新聞を束ねるボランティアをしています。いくつもの新聞を現在も継続して読まれていて、新聞を読む習慣のない私はいつも感心しています。新聞を束ねながら、最近ニュースになっていることやお互いの事を話すのも楽しみな時間です。「ご苦労さん」の言葉に沢山元気をもらい、こうして繋がりを持てたことに感謝しています。

ちょこっとボランティアとは、地域に住む高齢者宅のごみ出しなどのちょっとしたボランティアやイベントの準備・運営等をお手伝いいただく**地域のボランティア**です。



よろしくお願いたします！



NEW

～地域福祉コーディネーター着任のご挨拶～

4月から着任いたしました、**高橋美季**と申します。

みなさんと一緒に暮らしやすい地域について考えていきたいです。

ぜひお気軽に声をかけてください♪

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



■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 高橋・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。