

錦町  
羽衣町

# まちねっと



2024年10月

## 終活懇談会

「終活」という言葉はよく耳にしますが、いざとなると何をすればいいのかわからない…。そんな人たちが集まって、不安も心配も、みんなで話しながら考えてみませんか？既に考えている方も、今から考えたい方も、お気軽にご参加ください。これからの人生をよりよく過ごすためのヒントが見つかるかもしれません。

日時：10月29日(火)、11月18日(月)、12月12日(木)

いずれも13:30～15:00

場所：ニチイホーム立川（錦町5-13-24） ※地図参照

定員：各日10名程度

申込み：申込フォームまたは電話

締切：各開催日の前日まで

問合せ：地域福祉コーディネーターへ(4面)

申込フォーム→



立川市の  
エンディングノートプレゼント♪  
その他、お役立ち情報も  
あります！



## 親なきあとを考える講座 ～自分と子どものこれから～

どなたでもご参加いただけます

障がいのある子を持つ親の「自分に何かあったらどうしよう」という心配。元気なうちは自分がやってあげたい。だけど避けては通れないのが現実です。漠然と不安を抱えている方。ほかの人の考えも聞いてみたい方。福祉サービスのこと、お金のこと、自分の老後のこと…親子のこれからを一緒に考えてみませんか？

日時：11月8日(金) 13:00～14:30

場所：立川療護園 はごろもの音（羽衣町2-63-3） ※地図参照

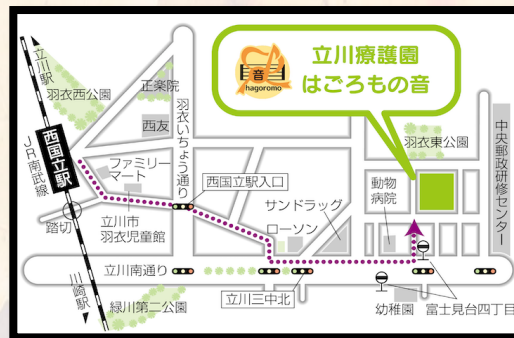
定員：30名程度

申込み：申込フォームまたは電話

問合せ：地域福祉コーディネーターへ(4面)

共催：はごろも地域包括支援センター、地域あんしんセンターたちかわ、  
地域福祉コーディネーター

申込フォーム→



## あそび場 しゃべり場 たべれ場 ～手打ちのうどんを一緒に食べませんか？～

日時：11月15日(金) 12:00～13:00

場所：錦学習館（錦町3-12-25） 参加費：300円

対象：60歳以上の方（出入り自由） 定員：10名

申込み・問合せ：☎042-527-6743 錦学習館 ※10月15日から受付開始



※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。  
錦町・羽衣町に配置され「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。

## ダンスの世界を体感しよう!!

「事情があってレッスンに通えない子どもたちにもダンスに触れてほしい」そんな思いから、元テーマパークダンサーが立ち上げたダンス教室「FANTASY DANCE SCHOOL」が3回の無料体験レッスンをプレゼントします。この機会にダンスの世界を体感しよう!

日時: **10月15日(火)より随時**

(レッスン予定表から希望日を選択できます。)

場所: 羽衣町2-3-22 ファンタジア壱番館B1

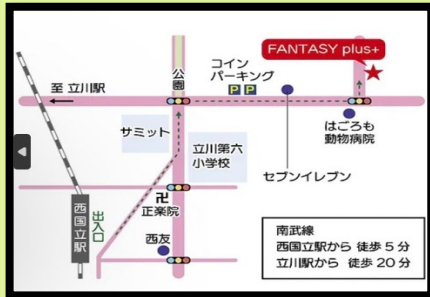
対象: 3歳から中学生までの女性

※ 小学生までは男性も可

申込み: 二次元コードから予約してください。

問合せ: ☎042-401-8781

FANTASY DANCE SCHOOL



## はじめてのママバレエ

ママ・プレママさんを対象に「クラシックバレエを通して芸術を身近に」をコンセプトとした美容バレエプログラムを行います♪

30分間ゆったりとバレエをした後はお茶を飲みながら皆さんで交流し、楽しく過ごしましょう。

日時: **10月29日(火) 10:30~11:25**

場所: たましんRISURUホール ギャラリー  
(錦町3-3-20)

対象: 未就学児のお子さん連れのママと、これからママになる方

定員: 5組10名

参加費: 500円 (お茶代)

申込み: tachikawaartclub.ballet

@gmail.com (船山)

主催: Tachikawa Art Club



## 立川病院 市民公開講座&健康フェア がんってなあに? 将来に備えて知ろう 話をしよう!

誰でもなる可能性がある「がん」という病気。もしも「がん」と診断されたら...と考えることはあるでしょうか? 「がん」という病気を理解するための講演や、手洗いチェックなどの健康に関する催し、情報提供コーナーを通してご自身や、身近な方の健康に関心をもっていただくためのフェアです。お気軽にお越しください!

日時: **10月12日(土)**

13:00 受付開始

13:30 講演

14:30 催し/情報提供コーナー

(参加自由)

15:30 終了

講師: 山田 佐世子先生

(井上レディースクリニック)

対象: どなたでも

会場: 立川病院 トリアージ棟

(立川市錦町4-2-22)

申込み: 講演のみ要予約 先着50名

問合せ: ☎042-524-2438

立川病院 地域医療連携センター



## うたごえ広場

歌の好きな人が集まって活動をしているサロンです。季節の歌、懐かしい歌を一緒に歌いましょう。

日時: **10月19日(土)、11月9日(土)、**

**12月14日(土) いずれも13:30~14:45**

場所: ワークショップモア (錦町1-17-11)

参加費: 500円 ※ マスク、飲み物をご持参ください

定員: 10名(先着順)

問合せ: ☎042-525-8767

音楽ユニットメゾピアノ (渡辺)



## しゃべり場atオンニ



出入り自由、話題も自由のおしゃべり会です。  
みんなで集まって楽しく話しませんか♪

日時: **10月9日(水) } いずれも**  
**11月13日(水) } 13:30~15:30**

場所: 至誠ホームオンニ (錦町2-10-26)

問合せ: ☎042-527-0321

にしき福祉相談センター



認知症のこと、もっと知ってみませんか？

## 認知症になっても 心豊かに暮らせるためのヒント

将来、「4人に1人が認知症になる」と言われています。しかし、認知症についての正しい知識や理解の普及は充分とは言えず、認知症になったらどうなるのか不安を抱えている人が多いのではないのでしょうか。

私たちより、「ひと足」お先に、認知症になられた方、認知症のご家族を一番近いところで支えてこられた介護者の方のお話を聞いてみませんか。

きっと、認知症になっても、心豊かに暮らせるヒントが見つかるはずですよ。

日時：10月23日(水) 13:30～16:00

場所：女性総合センター・アイム ホール  
(立川市曙町2-36-2)

定員：180名(先着)

登壇者：藤島 岳彦 氏

かました まこと 氏

南高 まり 氏

申込み：申込フォームまたは電話

問合せ：☎042-523-2111 (内線1483)

立川市保健医療部高齢福祉課  
認知症対策係



申込フォーム→

## スマホアプリで健幸生活

フレイル予防には栄養・運動・社会参加が大切です。フレイル予防アプリ「イマカラ」のお題を達成するとコンビニで商品と交換できるポイントがもらえます。楽しく、お得に健康で幸せな生活を目指しませんか？

3回連続講座の後にはフォローアップ講座もあります。

※ フレイルとは、加齢により心身が衰えた状態のことを言います。



日時：① **3回連続講座**

10月31日(木)

11月 7日(木)

11月14日(木)

いずれも

10:00～11:30

② **フォローアップ講座**

11月28日(木) 14:00～15:30

場所：たましんRISURUホール 第2会議室  
(錦町3-3-20)

対象：3回すべてに参加できる立川市民

定員：①②それぞれ15名

講師：コスモ・インテリジェンス  
(アプリ開発会社)

申込み：右の申込フォームまたは  
はごろも地域包括  
支援センターへ(4面)



※過去に3回連続講座を受けたことがある方は、フォローアップ講座のみお申込みいただけます。

## 始めよう、あなた自身のフットケア

巻き爪が痛い、かかとがひび割れている、歩くのが辛い。そんなトラブル抱えていませんか？足のトラブル解決法を講義や体験を通して学びます。

日時：10月18日(金) 14:00～15:30

場所：子ども未来センター 201会議室  
(錦町3-2-26)

講師：鷹取 鈴貴氏

(至誠ホーム オンニ 看護師)

対象：おおむね65歳以上の方

定員：20名(先着)

申込み：はごろも地域包括支援センター(4面)



## 【会員募集】シルバージャズダンス

懐かしの音楽に合わせてジャズダンスを踊ります。ダンスでリフレッシュして、一緒に健康を保ちましょう！

初めての方も大歓迎です。まずは見学から、お気軽にいらしてください♪

日時：毎週(木) 10:00～12:00

場所：子ども未来センター スタジオ他

会費：月額3,000円

対象：65歳以上の方

問合せ：☎042-529-6069  
(久保田)



# こんな時も「ほーかつ」(立川市南部東はごろも地域包括支援センター)です!

『南部東はごろも地域包括支援センター』(長いので、「はごろもほーかつ」と呼んでください)は、羽衣町・錦町に住む高齢者やその家族などが、介護と生活にかかわることを広く相談できる窓口です。はごろもほーかつにフレッシュな職員が入職しましたので、それぞれの七つ道具の内一つ(★印)と一緒にご紹介します!

**新妻 雪絵 (にいつま ゆきえ)**

**介護支援専門員**

★『蛍光ペン』説明のポイントが分かりやすいように印をつけます。

**伊藤 翔 (いとう かける)**

**社会福祉士**

★『ひと口ようかん』最近のお気に入りです。

**岡村 深鈴 (おかむら みすず)**

**センター長・主任介護支援専門員**

★『メジャー』段差を測ったりするときに便利です。

**林 美和 (はやし みわ) NEW**

**社会福祉士**

★『ハンドクリーム』乾燥肌には必需品! 年中、使っています。

**澤田 ちがや (さわだ ちがや) NEW**

**保健師**

★『バンダナサイズのハンカチ』汗止めの帽子に早変わり!

**羽田 寛子 (はた ひろこ)**

**保健師**

★『聴診器』新卒の時からのお用品です。



介護保険に関するだけでなく、住み慣れた地域で長く暮らし続けていけるように、細やかなお困りごとに耳を傾けています。社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師が在籍しています。一丸となって皆さんと一緒に、より良い方法を考えてまいります。

## 問合せ 南部東はごろも地域包括支援センターへ



発行・連絡先

〈立川市南部東はごろも地域包括支援センター〉

電話 042-523-5612

FAX 042-523-5613

nh-hagoromo@lake.ocn.ne.jp

〈立川市社会福祉協議会

やましろ すぎた

〈地域福祉コーディネーター山城・梶田〉

電話 042-519-3001

FAX 042-519-3003

dainichiku@soleil.ocn.ne.jp

所在地 〒190-0021

立川市羽衣町1-12-18

お気軽に  
ご相談ください



フェイスブックはこちら↑

※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。錦町・羽衣町の担当が「立川市南部東はごろも地域包括支援センター」です。

イラスト/(表紙)鳥: タダツタケシ