

栄町  
若葉町

# まちなっと



若葉児童館

## BASE☆298ニュース

「お誕生日イベント」を開催

オープンから  
**3周年!**

## わかばわくわくまつり ～ハッピーハロウィン～

### <Happy Birthdayコンサート>

地域福祉アンテナショップ「BASE☆298」で  
久しぶりにコンサートを開催します♪

一緒に楽しみましょう♪

日時：10月6日(日) 11時～14時

場所：BASE☆298 若葉町団地バス停前  
(若葉町4-25-1-37-103)

参加費：無料(申込み不要)

問合せ：第4地区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)

児童館のお祭りに遊びに来てね～!

合言葉は“ハッピーハロウィン”

日時：10月27日(日) 11時～15時

対象：乳幼児親子～高校生世代

参加費：チケット1枚100円

(ブース毎に金額が変わります)

事前申込者には特典あり!

(事前申込期間：10月12日(土)～26日(土))

※電話での申込みはできません。

児童館に直接きてください。

問合せ：若葉児童館(若葉町4-25-114)

電話536-1400

脳トレと手先の運動!

**募集中!**

### 「麻雀 すずめ」

日時：毎週木曜日 13時～17時

場所：若葉町団地東集会所  
(若葉町郵便局隣)

参加費：500円/月

申込み：宇田川 恵美子

電話090-8562-3386

BASE☆298  
Instagram↓



@BASE\_NIKUYA

見学大歓迎  
まずは連絡を!

定期的に体を動かす習慣を!

**募集中!**

### 「ロコトレ同好会」

一緒に体操して、フレイル予防をしませんか!

日時：第1、2、3月曜日 15時～16時

場所：けやき台団地集会所  
(若葉町1-13-2)

参加費：1,000円/月

申込み：第4地区地域福祉コーディネーター

電話042-537-7147

※フレイルとは、加齢  
により心身が老い衰  
えた状態のこと。

幸児童館

### ハロウィンおばけやしき

ちょっぴりこわいおばけやしきだよ!

日時：10月30日(水)

14時30分～16時30分

参加費：無料

問合せ：幸児童館(幸町2-19-1)

電話537-0358



体をゆるめて自然治癒力アップ!

### 「リズム気功」

**募集中!**

楽しい曲に合わせて、自分の体に合う動き  
をします。まずは体験してみてください!

飲み物を持参してください。

日時：毎週水曜日 10時30分～12時

場所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：3,000円(月2回は1,500円)

問合せ・申込み：渡辺さん

電話090-2236-1916(留守電へ)

※地域福祉コーディネーター/みなさんと一緒に地域福活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。  
栄町・若葉町を対象に「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。

# 栄町グッドネイバー

※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、参加したことがある方も大歓迎です。記入のポイントをお伝えします。少しずつノートを埋めていきましょう。

日 時：11月22日(金)

10時～11時30分

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



## 男性のための料理教室

「ひとりになっても」「身近な食材で作れるもの」このコンセプトを大切に、みんなでメニューを決め、助け合いながら楽しくつくっています。ぜひ一緒に。

日 時：10月18日(金)

10時～12時30分

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：1回300円(食材費)

講 師：立川介護老人保健施設わかば  
植松智子氏(管理栄養士)

持ち物：エプロン、マスク、三角巾、タオル

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：11月10日(日)、1月19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



## 導引養生功「気功」無料体験会

一緒にやってみませんか

募集中!

東洋医学から自分の身体を知り、正しく運動する大切さを学びます。

日 時：10月24日(木)、31日(木)

11月 7日(木)

13時30分～15時30分

場 所：高松学習館 視聴覚室  
(高松町3-22-5)

対 象：おおむね50代～70代

講 師：岡部トシ子氏

(たちかわ導引養生功協会気功インストラクター)

持ち物：動きやすい服装、底の薄い運動靴  
飲み物

申込み：直接会場にお越しください

問合せ：第3地区地域福祉コーディネーター  
電話540-0210



## 協働型地域福祉アンテナショップ 「健康カフェSanki」 健康相談会&クリスマスコンサート

第1部では薬剤師による講演会「かかりつけ薬局について」第2部では「カンテレ&バイオリン クリスマスコンサート」を行います。

日 時：12月26日(木) 16時～17時

場 所：健康カフェSanki(幸町3-2-3)

定 員：10名 参加費：無料

申込み：健康カフェSankiに直接来店または  
電話538-0222

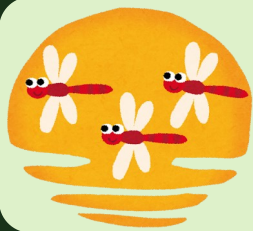


健康カフェSankiはサンキ薬局幸町店に併設。薬剤師や栄養士に健康相談・栄養相談ができます。

\*月～金曜日 9:00～18:00

\*土曜日 9:00～17:30





## 自主上映会のお知らせ

# ぼけますから、よろしくお願ひします。 ～おかえりお母さん～

5年前にわかば地域包括支援センターで上映しました「ぼけますから、よろしくお願ひします。」の続編を昨年栄町で上映しました。大変好評をいただき今年には若葉町で上映します。認知症の母を98歳の父が懸命に支え、その様子を監督である娘が映像として記録に残した映画です。認知症に関心のある方もない方も、是非ご覧ください。

「人が生きて老いてゆく先には、必ず死と別れがあります。でも人生の最終章は悲しいだけではありません。お互いを思いやり、かわす笑顔もありました。今回もまた、誰もが自分のこととして感じてもらえる物語になったと思います。」 信友直子（監督・撮影・ひとり娘）

日時：10月29日（火） 14時～（上映時間104分）

会場：若葉会館（若葉町3-34-1）

定員：40名（事前申込み制）

参加費：無料 ※定員になり次第、申込みを締め切ります。

※立ち見はご遠慮願ひます。

申込み：10月10日（木）～

わかば地域包括支援センター

電話538-1221



## 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」と言われていますが、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しょう。

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。

日時：10月23日（水） 13時30分～16時

場所：女性総合センター・アイムホール（曙町2-36-2）

定員：180名

申込み：①電子申請：右記二次元コードをお読み取りください

②電話：立川市保健医療部高齢福祉課認知症対策係  
523-2111（内線1483）



# 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

わかばほーかつでは「暮らしやすい地域」に向けて地域の方々や関係機関と一緒に話し合い、考える場を設け、奇数月に「小地域ケア会議」を開催しています。

7月は障害のある方の支援をしている方をお招きし「合理的配慮(障害のある方から要望があった場合に負担にならない範囲で事業所が対応すること)」について考えました。

今後もみなさんからいただいた声を大切に、お互いにさりげない心配りができる暮らしやすい地域にしていけるように活動していきたいと思ひます。



「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。

- 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～土曜日  
9時～16時(電話相談は17時まで)
- ③ 栄町3-2 栄福社会内  
開設日：毎週水曜日 10時～15時
- ④ 栄町1-6-1 公務員宿舎共用棟  
開設日：毎月第4火曜日 10時～12時

## 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  
sakaewakaba@room.ocn.ne.jp

※職員が不在の場合があります。  
ご来所の前にお問合せください。



高橋美季・樋口睦子



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。