

錦町
羽衣町

まちねっと



2025年2月

はじまっています「コミュニティスペース tsunagari」

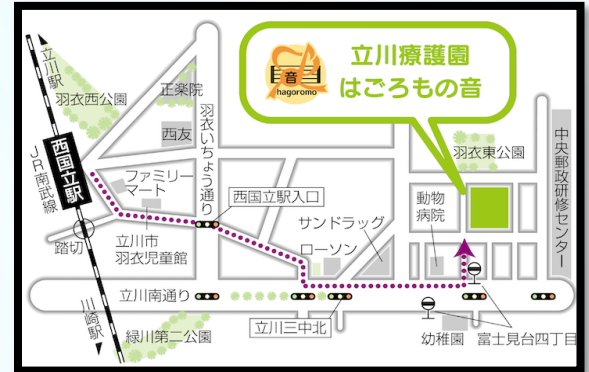
2月27日(木) 11:30~14:00

どなたでもふらっと立ち寄れる「地域の居場所」をめざして、高校生がプロデュース！
何をして過ごしても構いません。もちろん申込みも不要！いつ来て、いつ帰っても
構いません。ぜひ立ち寄ってみてください♪

場 所：立川療護園はごろもの音（羽衣町2-63-3）※地図参照
問合せ：地域福祉コーディネーターへ(4面)

※ コミュニティスペースとは、地域の人々が交流することを目的とした場所のことです。「地域の方々がつながる居場所を作りたい」という想いから、星槎国際立川の学生と立川療護園はごろもの音が共催にて実施します。運営サポートも大募集です！

ミニイベントや
お茶が飲めるスペースも
あります！



あなたも「ちょこボラ」 はじめてみませんか？

立川市では、高齢者を対象に日常の中で発生するちょっとしたお困りごとについて、地域包括支援センターに登録されたボランティアさんが「ちょこっとお手伝い」をすることで、住み慣れたまちで暮らしていけることを支援しています。その担い手が「ちょこっとボランティア」さんです(通称ちょこボラ)。

現在、登録いただいている「ちょこボラ」の方には、訪問や電話による定期的な見守り、ゴミ出しのお手伝いなどの個人への支援に加え、地域包括支援センターや地域福祉コーディネーター主催のイベントでの設営や受付などのサポートでもご活躍いただいています。



← ちょこボラ
交流会の様子



普段の活動の
様子 →

ちょこっとボランティア説明会

はごろも地域包括支援センターでは、わたしたちと一緒に活動し、地域を盛り上げてくださるボランティアさんを募集しています！「経験者の話が聞きたい」「まだ迷っているけど話だけ聞いてみたい」という方向けに説明会を実施します。

ぜひこの機会においでください♪

日 時：2月27日(木) 18:30~19:30

**場 所：子ども未来センター102会議室
(錦町3-2-26)**

申込み：はごろも地域包括支援センター(4面)

【ちょこボラさんの声】

65歳で定年を迎えたあと、好きなことをしようと思っていました。しかし、それだけでは時間を持て余してしまうと感じ「何かはじめよう」と思って登録しました。ボランティア仲間や専門職の方との出会いが刺激にもなります。また、いろんな情報も入ってくるので、勉強になり、楽しく活動しています！

(錦町・K様・70代)

ママのための☆初めてダンス&ストレッチ

子どもと一緒にOK! 参加無料

日々の忙しさから少し解放されて、初心者向けのダンスレッスンとストレッチで体を動かしてリフレッシュしませんか？汗を流したあとは、お茶を飲みながら参加者同士でゆっくり交流できるお時間もあります。

レッスン中は保育ボランティアがサポートしますので、お子さん連れでもOK♪ダンスに挑戦したい方も、お友達づくりをしたい方も、気軽にいらしてください！

日時：3月4日(火) 13:15~15:30

場所：錦学習館 講堂（錦町3-12-25）

対象：立川市民で0~3歳児の子を持つママ

講師：FANTASY DANCE SCHOOL MINAMI氏

持ち物：動きやすい服装、運動用の室内履き、バスタオル

定員：15名程度（先着）

申込み：右の二次元コードまたは電話

問合せ：地域福祉コーディネーターへ(4面)



錦町・羽衣町の子ども食堂

◆ ほしのご食堂

立川唯一の高校生が主催する子ども食堂です。地域の方々のために、腕によりをかけて作った料理をふるまいます！ぜひお越しください。

日時：3月22日(土) 12:00~15:00

場所：星槎国際高等学校立川学習センター
(錦町6-9-5)

対象：小中学生とその保護者

定員：30組(50名)

費用：小中学生は無料、大人300円

申込み：☎042-521-3699 (星槎国際立川)

◆ 子どものたまり場すこやかひろば

食事の提供を通じ、子どものすこやかな育ちを支えるために、地域の有志で活動をしています。弁当と食材を配布しています。一緒に食べることもできます。

日時：原則 第2日曜日 12:00~

場所：羽衣中央会館（羽衣町2-26-7）

定員：50名

費用：子ども・学生は無料、その他300円

申込み：右の二次元コードをLINEで読み込み、公式アカウントに登録し、

トーク画面からお申込みください。



子ども未来センター 春の協働イベント

暖かな春に、運動や、健康づくりにまつわるコミュニティプログラム(※)のイベントを開催します♪

大人から子どもまで一緒に楽しめるプログラムが盛りだくさんの1日です。ぜひ遊びにきてくださいね！

詳細は子ども未来センターHPをご確認ください。

※子ども未来センターを拠点に活動する市民活動団体が、市民の皆さんに向けて実施するプログラムです。

日時：3月16日(日)

*時間は子ども未来センターのHPをご確認ください。

場所：立川市子ども未来センター 全館
(錦町3-2-26)

参加費：実費がかかるプログラムあり

問合せ：c-program@t-mirai.com
(市民活動コーディネーター)

主催：立川市子ども未来センター みらきち



ヒューマンキャンパス高等学校発！ 立川南口商店街謎解きイベント

立川南口商店街のよさを知ってもらうため、高校生が主体となって「謎解き」イベントを開催！商店街に散りばめられた謎解きをクリアすると、ウドラグッズや、地域の野菜など豪華景品がもらえるチャンス！ウドラやくりんにも会えるかも！？どなたでもお気軽にご参加ください♪

日時：3月15日(土) 10:00~15:00

※ 最終受付14:00まで

場所：柴崎中央公園（柴崎町2-4-1）

問合せ：042-527-1688

☎：humantachikawa.seito@gmail.com
(ヒューマンキャンパス高等学校)

参加無料



©UDOLLAND

このイベントは、ヒューマンキャンパス高等学校の学生が中心となり、「ウドラ夢たち基金」を活用して、立川南口商店街連合会の協力を得て自主的に企画・運営しています。

サロン活動会員募集

◆囲碁将棋 <ぼれぼれ>

初心者から有段者まで、幅広い年齢のメンバーで楽しく活動しています。お気軽に参加してください。

日 時：第1・2・3火曜日 13:00~16:00

場 所：羽衣ワークセンター2階（羽衣町1-12-18）

参加費：無料

問合せ：地域福祉

コーディネーターへ（4面）



◆健康体操 <にこにこ体操>

講師の指導による体操を少人数で和気あいあいと行っています。おしゃべりも楽しみの一つです。お気軽にお問い合わせください。

日 時：毎月第1~第3水曜日 10:30~11:30

場 所：市営錦町住宅集会所（錦町4-10-20）

月会費：1,000円

問合せ：042-525-9624（坂口）



◆健康吹き矢 <羽衣吹き矢サークルレッドアロー>

簡単・楽しい・体にいい！吹き矢で正しい姿勢と腹式呼吸を身に付け健康増進！皆で楽しみながら活動しています。初心者大歓迎！見学も出来ます。

日 時：月3回 水曜日 18:30~20:30

場 所：羽衣中央会館（羽衣町2-26-7）

入会金：1,000円 月会費：1,000円

問合せ：☎090-4200-9226（河西）



◆歌 <うたごえ広場>

みんなで楽しく歌いましょう♪初めての方もお気軽に！

日 時：2月22日(土)、3月15日(土)、

4月19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）

定 員：10名(先着順)

参加費：500円

※マスク、飲み物をご持参ください

問合せ：☎042-525-8767

音楽ユニットメゾピアノ（渡辺）



地域のサロン情報は「[立川市地域包括ケア情報サイト](#)」からご覧になれます。住所や活動内容で検索できます♪右の二次元コードからアクセスしていただけます。



素敵なセカンドライフのための施設選び

特別養護老人ホーム？有料老人ホーム？サービス付き高齢者向け住宅？聞いたことはあるけれど違いがよくわからない施設の種類や特徴、選ぶ際のポイントなどを専門家から学びましょう。



日 時：3月12日(水) 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：黒澤 勇樹 氏(ケアミックス株式会社)

対 象：おおむね65歳以上の市民

定 員：30人

申込み：はごろも地域包括支援センター（4面）

認知症カフェ「かふえ・しゃんてい」

認知症の方も、そうではない方も、誰でも気軽に参加できる集いの場を目指しています。

「シャンティ」とは、平和、穏やか、静寂を意味します。認知症があってもなくても自分らしく穏やかに生活できる地域でありたいとの思いで名づけました。

申込み不要、どなたでも気軽にお越しください。地域福祉アンテナショップ「はねきんのいえ」でホッと一息つきませんか？

日 時：2月27日(木) 13:30~15:00

場 所：地域福祉アンテナショップはねきんのいえ
（羽衣町2-39-11）

問合せ：はごろも地域包括支援センター（4面）



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、介護と生活に関わることを広く相談できる窓口です。

～フレイル予防の取り組み～

健康で元気に生活するためのキーワードとして「フレイル」という言葉があります。「フレイル」とは、以前は「虚弱」と表現されていましたが、身体や心が弱り健康と要介護の境目の状態をいいます。

フレイル状態になるまでには、①体力や筋力が低下する②出かけるのがおっくうになる③動かないためおなかがすかず食わずに低栄養になる、そして①に戻る、という悪循環があります。反対に「運動をして、しっかり栄養をとり、人とのつながりを持つ」ことで予防ができます。ほーかつでも皆さんの取り組みを応援できるような提案や講座を行っています。その1つがフレイル予防アプリ『イマカラ』です。毎日行う「4000歩歩こう」や「(10品目食べて)低栄養を予防しよう」等のお題があり、達成感を持ちながらフレイル予防ができます。

去る11月23日に行われた羽衣センター祭りでは、地域で活躍されている医師から『フレイルと認知症－その予防法も含めて－』のお話をいただきました。急遽席を増やす等の対応が必要になるほど大盛況でした。

ほーかつでは、介護予防教室や出前講座等でフレイル予防のお手伝いをしていきます。お気軽にご相談ください。

フレイル予防アプリ『イマカラ』画面→



市内の地域包括支援センター(6か所)と福祉相談センター(3か所)では、2025(令和7)年4月1日より、土曜日の窓口業務を取りやめます。

※平日月曜～金曜の9時～17時は通常通り開所します。

詳細については、立川市ホームページ(右の二次元コード)をご確認ください。



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・相田>

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

羽衣地域福祉

サービスセンター内

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