



「おいしい」を一緒にシェアしよう  
**地域食堂懇談会**

地域食堂の運営に興味がある人、参加したい人、食品を寄付したい人など、それぞれの立場で地域食堂について話してみませんか。実際に地域食堂を開催している代表の方から運営についてお話していただきます。

日時: **2月21日(金) 10:00~12:00**  
 場所: 高松学習館 (高松町3-22-5)  
 講師: 小林守氏(子どものたまり場すこやかひろば)  
 定員: 15名  
 申込み: 地域福祉コーディネーター (4面)

地域食堂をやってみたい方大歓迎です。



**一緒にオリジナルの小物入れを作ってみませんか?**

**アイル地域交流会**

就労継続支援B型「アイル」は、それぞれの事情で生きづらさを感じている人たちが、家から出るきっかけ作りの場です。「1日1回は笑いましょう!」をモットーに利用されるみなさんのペースに合わせて、調理パンの製造・販売、手芸品の制作・販売を主に活動しています。今回は地域交流会として小物入れを作ります。

みなさんと一緒に楽しい時間を過ごすことができれば嬉しいです。ぜひ、ご参加ください。

日時: **3月18日(火) 13:30~16:00**  
 場所: W・I・N・G高松(高松町3-13-21)  
 ※都合により、会場が変更になる場合があります。

定員: 15名  
 参加費: 500円 (材料費含む)  
 申込み: NPO法人トモニ就労継続支援B型「アイル」  
 ☎042-849-2771  
 ホームページ: <https://tomoni-tachikawa.wixsite.com>

おしゃべりしながら一緒に小物入れを作ってみませんか?



※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「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。



## ～イベント・お仲間募集のご案内～



### 春が来た！お花見さんぽへ行こう にんじんサロンのお誘い

秋のお出かけサロンに続き「春のお出かけサロン」を開催することになりました。今回は「春が来た！お花見さんぽへ行こう！」です。昭和記念公園内に咲くサクラ、ハクモクレン、スイセンなどを見て周り、好きな飲み物やおやつを食べ皆さんでお話しましょう。

日時:3月31日(月) 13:00～15:00

※雨天中止

集合:多摩信用金庫本店1階入口  
(緑町3-4)

※現地解散です

対象者:概ね65歳以上の方

定員:10名(先着順)

参加費:65歳以上210円(一般450円)

※65歳以上の方は身分証明書をご持参ください。園内バスを利用した場合は別途交通費がかかります。

持ち物:お好きな飲み物、おやつ

その他:長い距離を歩きます。履き慣れた靴でお越しください。

申込み:中部たかまつ地域包括支援センター(4面)



### 今から意識しよう！

#### 健康な口元のためのかむ力・飲み込む力

自分では大丈夫と以为っていても加齢とともに歯や口の機能は衰えます。生涯にわたり自分の歯と口で食べるため、口腔機能低下に早期に気づくポイントやその予防法を歯科衛生士から学びます。

日時:3月3日(月) 10:00～11:30

場所:立川市健康会館 視聴覚室  
(高松町3-22-9)

講師:文字山穂瑞氏(西東京口腔ケアステーション歯科衛生士)

定員:20名(先着順)

対象者:立川市民

申込み:下記二次元コード、または  
1/27(月)から健康推進課保健事業係  
☎042-527-3272



### 子ども菜食レストラン

栄養満点の野菜を中心とした食事を用意しています。子どもだけでも、大人と一緒にでも参加OKです。バルーンアートコーナーもあるのでぜひお越しください。

日時:2月16日(日) 12:00～13:30

場所:セブンスデー・アドベンチスト  
立川キリスト教会  
(高松町3-21-8)

定員:30名(事前予約制)

参加費:高校生以下無料

大人300円

※大人は付き添いの方に限ります。

申込み:下記二次元コード、または  
☎042-526-6826(花田さん)



### 冬の0円マーケット@第二小学校

「0円マーケット」とは自分では使わなくなつたけれど、まだ使えるものを0円で譲り合う場です。家にずっと眠っているけれど捨てるのはもったいない物はありませんか?「もらうだけ」「出品だけ」でも大歓迎です。

日時:2月15日(土) 13:30～16:00

場所:立川市立第二小学校  
(曙町3-23-1)

定員:15組(先着順)

申込み:右記二次元コード

その他:エコバックをご持参ください。

問合せ:地域福祉コーディネーター(4面)

※学校への連絡はお控え  
ください





## ～学校の授業で「地域の力」が活躍～



### ～立川国際中等教育学校5年生家庭基礎～

立川国際中等教育学校では、福祉用具事業所のパナソニックエイジフリーショップ立川様にご協力いただき、車いす、歩行器などの福祉用具を使った高齢者体験学習や地域包括支援センターについての講義を行いました。講義の後、班に分かれて高齢者の方々から戦争体験や若い時のことなど貴重なお話を聞くことができました。延べ46名の地域の高齢者の方々にご協力していただきました。良い地域を作るためには、今後も色々な方々に関わってもらうことが大切だと考えています。



車いすと歩行器について  
使い方を説明します。

実際に車いすを操作  
してみましょう



### ～第二小学校5年生市民科～

第二小学校では、「心豊かで思いやりのある子」を育てる教育活動に協力してくれるボランティアを募集をしています。そのボランティアを通称「にしよぼら」と呼んでいます。ボランティアの内容は読み聞かせや図工・家庭科・算数などの教科のサポートや運動会のテント組み立てなど多岐に渡ります。多くの方が来校するため、児童が「にしよぼら」とわかるように高校生にデザインを依頼して缶バッジを作成しました。デザインをしてくれた高校生も図書館でボランティアをしている「にしよぼら」です。



また、5年生市民科では、「地域のつながりについて」学んでいます。地域包括支援センターより高齢者の生活や経験を伝えました。「運動する場所が少ない」「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いて児童たちは「自分ができること」についてそれぞれ考えました。地域福祉コーディネーターからは物を通じて地域につながる活動である「0円マーケット」について紹介しました。児童に第二小学校での開催の協力を呼びかけたところ約40名がボランティアとして参加しました。その経験を活かし、12月には児童が地域の高齢者との交流会を企画して地域の高齢者42名が参加しました。児童が準備したお茶とお菓子をいただきながら、ゲームや体操をしたり、合奏のプレゼントもありました。最後に児童から「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見られました。



みんなで体操!!  
身体をほぐします



すぐろくで  
地域の方との交流  
会がスタートしま  
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！

## 地域包括支援センター土曜日の窓口業務について

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(右記二次元コード)をご確認ください。



## 0円マーケットを開催しました ～立川市地域福祉アンテナショップ「にんじん立川・地域交流スペース」～

多くのみなさまのご協力をいただき、ちよこっとボランティアさんを中心に「クリスマス0円マーケット」を開催しました。まだ使えるものを大切にしてくれる人へ届けたいという思いと感謝して大事に受け取る気持ちをつなげる場として、これからも定期的を開催していきたいと思えます。一緒に参加していただけるボランティアを募集しています。

※ちよこっとボランティア・高齢者の方々の日常生活の中で発生する簡易な生活課題に、地域のボランティアさんが「ちよこっとしたお手伝い」を提供する仕組み。



～こちらでも情報を発信しています～

たちかわまちなねっとWEB



Facebook



Instagram



You Tube



まちなねっと



### 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

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。