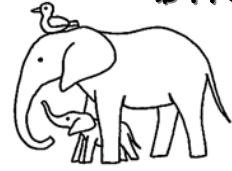


栄町  
若葉町

# まちなつと



## 「ほーかつ」活動報告&交流会

栄町と若葉町を担当する「わかば地域包括支援センター」は、立川市の委託によりこの地域にお住いの方々の生活や介護の相談・支援、講座の開催などをして暮らしやすいまちづくりを住民の皆様と共に進めています。その中で少しずつセンターの活動もお役にたてるようになってきました。

しかし、まだ「ほーかつ」ってなに?という方も多くいらっしゃると思います。実際の活動を知って頂くことで相談の敷居が低くなることと思います。また現在関心の

高い「孤立」や高齢者への「見守り」についても、センターが関わった事例や考え方をお話しながら地域の皆さんと交流したいと思います。ぜひお気軽にご参加下さい。

日時 6月22日(金) 14時～16時

場所 さかえ会館 講堂

問合せ 地域包括支援センター(4面)

※当日は、個別相談会も用意いたします。

この機会に日頃の疑問や困りごとをお聞かせください。

### 立川市からのお知らせ

## 「日常生活の状況調査」について

立川市では、現在65歳以上で介護保険の認定を受けていながらもサービスを利用していない方を対象に、現状の把握やお困りごとがないかを確認するために、3月にアンケートを発送しました。

「介護サービスの利用の仕方がわからない」「制度の仕組みがわからない」という方は、お気軽に包括支援センター(4面)へお問合せ下さい。

## ボランティア募集

### ◆栄福祉作業所

栄福祉作業所は知的障害がある方が働く場です。楽しいメンバーで明るく仕事をしています。ご都合の良い曜日・時間に一緒に活動して下さる方を募集しています!!お気軽にご連絡下さい。

活動：企業からの受注作業(菓子箱作り、岩塩検品、ビニール袋封入)、イベント(夏まつり)運営のお手伝い

日時：平日9時半～15時半の間で

場所：栄町5-38-4(中砂保育園隣)

電話：536-0549(担当：富井)

### ◆栄福祉会

高次脳機能障害がある方の作業所と高齢者のデイサービスが一緒になった福祉施設です。(作業所では障がいがある方が訓練の一環でヘルシーランチを調理、提供しています。10食限定、どなたでも可)現在デイサービ

目次 P2 ●災害「支援」と「備え」を

●地域懇談会のお知らせ

P3 ●「介護」支える人を支える

●近所のサロン紹介

P4 ●こんな時も「ほーかつ」です!



スのお手伝いを募集しています。

活動：健康麻雀の相手、傾聴ボランティア

日時：平日の午前9時～午後4時の間で

場所：栄町3-2(バス停「西武バス立川営業所」前)

電話：540-1033

※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。栄町・若葉町に配置され「誰もが安心して楽しく幸せに暮らせるまち」を目指して活動しています。

## 災害「支援」と「備え」を

### ◆防災訓練／自治会連合会若葉町支部主催

町単位で行う防災訓練は年に1度で、大掛かりな訓練が体験できます。特に自治会組織のない地域にお住まいの方にとっては近隣の防災体制についての情報を得る機会になります。また会場である若葉小学校は、発災時の避難所となる施設です（けやき台小・第九中も）。避難所として本当に機能させるためにどうしたらよいか？そんな視点で参加してみてください。

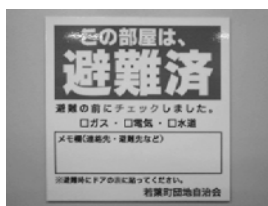
日時 平成24年5月13日（日）9時～12時

場所 若葉小学校校庭

内容 消火訓練 救出救護訓練 通報訓練  
応急救護訓練（AED含む）起震車体験 梯子  
車搭乗体験 煙体験 仮設トイレ組立てなど

### ◆若葉町団地自治会の「避難済シール」

団地といえば2階以上の  
出入り口は玄関の扉ひとつ。発災時に安全に避難したのか中で助けを求めているのか、外から確認しにく



い構造です。そこで団地自治会では写真の様なマグネットシールを用意しました。避難所へ行く時にこのシールを玄関に貼ることで、安否確認の「無駄」が少なくなります。

心配される必要はないと思っている人も多い

と思いますが、自分の安全を周囲に知らせることは地域全体の救出率を高めるでしょう。若葉町団地は高齢者が多いこともあり、同じ棟や階段ごとの減災対策がとても重要です。このシールの意味や活用法が住民に浸透していくよう、丁寧な取組みが検討されています。

### ◆「階段昇降機」とマンションの防災

けやき台団地と若葉町団地では、5階建てでエレベーターがないことから、災害に備えて「階段昇降機」を購入しました。この運用には4時間の講習とテストに合格する必要がある（機種にもよる）、数回に渡る研修で運用できる住民を増やしています。発災時のみでなく、日常的な交流の場への参加促進や介護の場面での活用も見込んでいます。

東日本大震災の時にエレベーターが動かなくなったマンションが多くありましたが、このような機械を共有しておく防災意識も高まるのではないかと思います。特に高齢者や障がいのある方にとっては安心材料になります。バッテリーの限界もあり、「万能」ではありませんが、マンション管理組合のみなさん、一度資料を取り寄せてみませんか？



運用研修の様子

## 障がいのある人もない人も共に暮らしやすい街へ 地域懇談会を開催します

発災時に自力で避難所に行くことが難しい、余力があったら安否確認をし合いたい、という方は多いかと思います。

「障がいがある人もない人も共に暮らしやすい立川を考える会」では、いざという時に助け合える知り合いを身近に増やすための懇談会を開きます。若葉町栄町にお住まいの高齢者、在宅療養をしている方、障害がある方、小さなお

子さんがいるご家庭などが対象です。気にかけてくれる人が同じ地域にすることが命を守りあうことに繋がります。

民生委員児童委員、自治会関係者などもお誘いしています。お気軽にご参加下さい（申込不要）。

日時：平成24年6月7日（木）10～12時

場所：若葉会館

対象：若葉町・栄町にお住まいの方

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）

## 介護 ～ 支える人を支える

介護に携わっている方向けの会です。是非一度お越し下さい。

### ◆男性介護者の集い（定例会）

認知症に限らず、高齢者や難病のご家族等を介護している男性が対象の会です（隔月開催）。

日 時 平成24年6月2日（土）

午後1時半～3時半

場 所 幸学習館 2階第2学習室



問合せ わかば地域包括支援センター（4面）

### ◆わかばの会（認知症の高齢者を支える家族の会）

認知症の高齢者を介護している方が集まり、

安心して介護の疑問や不安を出し合う場です。また医療機関や介護サービスを利用している人の「生の声」や「ケアマネージャーとはこう付き合っている」という知恵が多く飛び交っていて、参加者にとって得るものが多い会です。基本的に毎月1回、若葉会館で開催しています。途中の入退室でも結構です。

日 時 平成24年5月14日（月）

平成24年6月11日（月）

午後1時半～3時半

場 所 若葉会館（変更もあり。電話でご確認を）

問合せ 地域福祉コーディネーター（4面）

参加してみませんか？

## 近所のサロン紹介

栄町若葉町にあるサロンのご紹介です。一度参加してみませんか？今回紹介したサロン以外にも体操の教室などご案内できる場所もあります。コーディネーターまでお問合せ下さい。

（開催日／主な開催場所／連絡先の順に記載）

※「コーディネーター」「包括」の連絡先は4面に記載

※開催日など変更の場合も有り、事前にご確認を。

### <高齢者向けのサロン>

#### ●若葉町ボランティアグループ

お食事会やおしゃべり、また時々近隣へ外出をします。普段外出しづらい方にお勧めです。毎月第2土曜日10時～12時／若葉会館／参加費200円／問合せはコーディネーターへ

#### ●なかよしサロン

栄町の自治会、東栄会公会堂をお借りして、おしゃべりしながらお昼ご飯を食べています。



月2回（火）11時半～13時／東栄会公会堂／参加費500円／問合せはコーディネーターへ

### <どなたでもどうぞ、のサロン>

#### ●わかば麻雀くらぶ

健康麻雀のサークルです。上手下手は気にせず障害があるかたもリハビリとしてご参加下さい。

毎週木曜日9時半～12時／立川介護老人保健施設わかば（若葉町）／問合せは包括へ  
<子育てサロン>

#### ●パンプキン

現在1～2歳のお子さんを持っている方を中心に、おしゃべりや学習会などを企画して交流を深めています。

月2回（水）13時半～16時半／幸学習館／問合せはコーディネーターへ

#### ●わらべうたとヨガの会

2ヶ月～3歳のお子さんを持っている方が参加しています。お子さんと一緒にできるわらべうた、手遊びうたとお母さんのためのリラックスヨガを行います。親子の遊び場として、お母さんのリフレッシュの場としてお気軽にお越しください。

若葉会館にて／開催日など詳細は直接主催者へ  
fumibuta8@gmail.com（野手）

#### ●はぐはぐ ビューティーエクササイズ

産後の骨盤のゆがみをなおしながら、バランスボールを使ったストレッチやエクササイズでリフレッシュしませんか？

月に1～2回／若葉会館かこぶし会館にて／  
問合せ hugtachikawa@hotmail.com

# こんな時も「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!

## 定年後の過ごし方

立川さんは奥さんと二人暮らし。定年から数年たちます。奥さんはボランティアや体操、俳句の会など、毎日忙しく出かけていますが、立川さんはテレビの前で新聞を広げて一日を過ごしています。奥さんも最初は地域の体操教室などに誘ってくれましたが、立川さんの口癖は「いつかそのうち」、奥さんも今はすっかり呆れ顔。

ある時、奥さんを2泊3日の旅行に送り出した直後でした。立川さんは家の小さな段差にうっかりつまづいて転んでしまいました。何とか立ち上がろうにも、腰が痛くて立てません。救急車を呼ぼうにも電話のところまで動けなくて、途方に暮れていました。運よく、ちょうど忘れ物をした奥さんが帰ってきて立川さんを見つけました。奥さんもびっくりして救急車を呼び、事なきを得ましたが、「これで妻が戻ってこなかったら誰が自分を見つけてくれたらろうか」と、不安が立川さんの心に残りました。

回復した立川さんは、「自分が思っていたより体が弱っていたかな」と痛感し、思い

切って地域の体操教室に通い始めました。すると体調がよくなり、体を動かすことも億劫ではなくなりま



左から

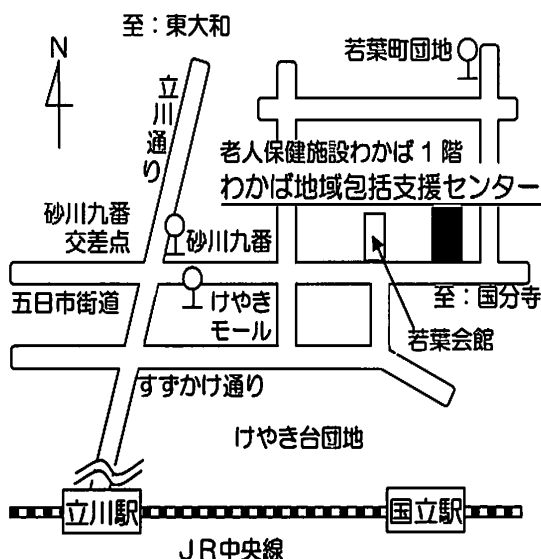
川野 堀江 笹本 上村 増田 岡

## 地域包括支援

センターでは、介護保険業務のほかにも、介護予防として、家から出かけて知り合いや楽しみを増やすきっかけづくりのお手伝い、また自治会の集会室などを利用した体操教室や、趣味のサークル作りなども応援しています。是非「ほーかつ」にご相談下さい。

## ヘルパー2級資格取得講習のお知らせ

身近な地域の皆様や仕事をお持ちの方でも介護について手軽に学べる場を作ろうと考えています。5月26日(土)から平日夜間+土曜祝日昼間というスケジュールでヘルパー2級講習会を開催します。ご関心のある方は「ほーかつ」にご連絡下さい。日程・費用等ご案内させていただきます。※広報たちかわ4月25日号に掲載。



## 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

w-houkatsu@tachikawawakaba.jp

住所 〒190-0001 立川市若葉町3-45-2

立川介護老人保健施設わかば内

<立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター(早川)>

電話 042-537-7147

FAX 042-537-7157

sakaewakaba@room.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。

※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。

イラスト/表紙象:小林大介(4面)似顔絵:黒猫探偵社