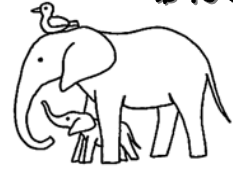


栄町  
若葉町

# まちなっと



## 助け合いの会～若葉町二丁目～

高齢になっても地域で暮らすためには、ちょっとした困りごとを頼める隣人が必要です。介護保険の利用には認定調査を受ける必要があります。また、例えば入院中の雨戸の開け閉め、ペットの餌やりや植木の世話、家族の分の洗濯や食事の支度、などは基本的には介護保険では依頼ができません。

そんな中、実際に自治会単位で小さな頼みごとをし合えるしくみを作った地域があります。その経験に学びながら、他の地域でも緩やかな繋がりを作れたらと考えています。若葉町二丁目を始めたいと思いますので高齢社会を豊かにしたい、という方、是非ご参加下さい。今回日程が合わないが関心があるという方もご連絡下さい。

日時 12月19日（水）10時～12時

場所 若葉会館

対象 若葉町二丁目にお住まいの方

連絡先 地域包括支援センター（4面）へ

## 身体ホカホカ！血液循環体操

他市でも大人気！ほぐし動作とストレッチで筋肉をゆるめましょう。血液やリンパの流れも良くなり体温を上げることが期待できます。動作と呼吸と意識をあわせてゆったりした体操ですので、身体を動かすのが苦手な方や身体がかたい方もお気軽にどうぞ。

日時 1月11・18・25日・2月1日  
すべて金曜日の14時～15時半

場所 幸学習館 和室（お車ご遠慮下さい）

講師 竹内恵津子さん（健康運動指導士）

対象 40～70代の女性

参加費 2,500円（4回中何回参加でも）

持ち物 動きやすい服装 バスタオル 飲み物

申込み 地域福祉コーディネーター（4面）へ

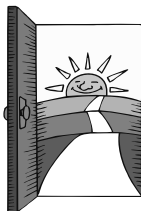
## ●若者支援講演会● もしかしてひきこもり!?

～40歳未満の気になる若者や

わが子へのサポートを考える～

「学校を中退した」「なかなか仕事が見つからない」「家にこもってばかりいる」・・・そんな若者が家族や知人宅、ご近所など身近にいる方、またそんな若者の何か力になりたいと感じている方、どうぞいらして下さい。

多くの若者を支援してきた、経験豊富なスタッフからお話を聞きます。



日時 12月15日（土）10時～12時

場所 西砂学習館（西砂町6-12-10）

※参加費無料・申込み不要

※ご希望の方には後日、講師による個別相談も受けつけます（秘密厳守）

講師 たちかわサポートステーション

井村良英さん／所長

山本佳奈さん／臨床心理士

問合せ 立川市社会福祉協議会 枝村

534-9501 FAX 534-9502

- 目次 P2 ●災害「支援」と「備え」を  
●若葉町避難所運営組織 ●地域懇談会  
P3 ●「老人ホームの料金はいくらかかる？」  
●学習会や企画のご案内  
P4 ●こんな時も「ほーかつ」です！

※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

### ◆災害時要援護者リストの活用について

このリストは、一部の自治会、民生委員児童委員、地域包括支援センターが受け取っていますが、事前にすり合わせをすることで、いざという時に効率的な動きが期待できます。現在リストを受け取った自治会と日程調整をしながら、

## 若葉町避難所運営委員会

9月に若葉町避難所運営組織の立ち上げについて、話し合いがありました。立川市防災課から避難所の運営について説明を受け、各避難所ごとに分かれて今後について顔合せをしました。

避難所運営マニュアルは過去に作成されていますが、自治会によっては毎年会長や担当者が代わるなど、今発災したらマニュアルが有効に活用されないことが予測されます。そこで避難所単位（3校）で「避難所運営委員会」を開き、具体的な運営について、定期的に検討を始めていきます。

### ◎若葉小学校／若葉町四丁目地域

日時 12月13日（木）午後1時半～  
自治会 虹ヶ丘ハイツ・若葉町団地・旭・若葉

ら、懇談を進めています。

◆南相馬市で草刈り・側溝泥出し・がれき撤去  
長期・一日でも活動可能です。活動は事前予約制。宿泊所も希望の際は要予約。電話での問合せの前に「定休日」や「活動希望者への重要なお知らせ」をブログでご確認下さい。  
予約／0244-26-8934 10時～18時半  
南相馬市ボランティア活動センター

### ◎第九中学校／若葉町三丁目地域

日時 12月8日（土）午後7時～  
自治会 十番組・若葉ひまわり会・九番組・  
緑ヶ丘ハイツ・さくら

### ◎けやき台小学校／若葉町一丁目・二丁目地域

日時 12月15日（土）午後7時～  
自治会 けやき台団地・緑ヶ丘・むさしの・あ  
すなろ・若草会・東会・ときわ会・かしの実  
太陽会・はなみずき会・若葉の杜

問合せ 地域福祉コーディネーター（4面）へ  
※防災対策に関心がある方、自治会がない地域にお住まいの方、アマチュア無線の資格をお持ちの方、避難所でのペット対策に関心がある方など、どなたでもご参加を。資料準備の都合上ご参加の際はご一報下さい。



国土交通省北陸地方整備局道路部提供

## 障がいのある人もない人も暮らしやすい立川を考える会

## 地域懇談会&条例作り学習会

### ●栄町若葉町地域懇談会

災害時に地域で活用をする災害時要援護者リストについて、情報交換をします。どなたでもご参加下さい。

日時 1月16日（水）10時～12時

場所 幸学習館 2階

問合せ 地域福祉コーディネーター（4面）へ

### ●条例作り学習会

日本では2006年、千葉県で国内初の障害のある人への差別を禁止する条例が出来ました。



国レベルでも2014年に差別を禁止する法律を作ろうとしています。現在、立川市でも市民が主体となって条例を作っているところと聞いています。今回は「条例作り」についての基礎知識を共有するための学習会です。

基礎知識を共有するための学習会です。

日時 12月14日（金）10時～12時

場所 立川市総合福祉センター2階

講師 加藤良重氏

申込み 529-8323

市民活動センターたちかわへ

## 学習会 老人ホームの料金！いくらかかるの？～請求書を元に～

高齢者が住める施設はどんな所があるの？どんな人が利用できるの？お金はどのくらいかかるの？などの疑問に答える学習会です。

「老人保健施設」「特別養護老人ホーム」「グループホーム」の実際の請求書を例に見ながら、分かりやすく説明します。

講師 わかば地域包括支援センター職員／  
有料老人ホーム紹介センター職員

要申込 地域包括支援センターへ（4面）へ

●A会場 さかえ会館 学習室

日時 12月12日（水）午前10時～11時半

●B会場 若葉会館 学習室

日時 12月12日（水）午後1時半～3時

※両会場とも同じ内容です。

共催 栄町地区グッドネイバーをすすめる会／  
グッドネイバー若葉／立川市社会福祉協議会

## 身近な地域の学び・参加・協力

●若葉町男の料理教室（他地域の方も可）

日時 12月15日（土）10時～午後1時

平成25年1月19日（土）10時～午後1時

場所 若葉会館 参加費500円

申込み 地域包括支援センター（4面）へ

●栄町男性のための料理教室（他地域の方も可）

日時 12月21日（金）10時～午後1時

平成25年1月18日（金）10時～午後1時

場所 幸学習館 参加費300円

申込み 高木さんへ 536-0834



●ミニティッシュボックスを作りますか？

ポケットティッシュをまとめておける便利な箱と一緒に作りますか？

日時 平成25年1月30日（水）10時～12時

場所 幸学習館 参加費 無料

持ち物 布（50×50cm位）お菓子の空き箱

申込み 高木さんへ 536-0834

●認知症の高齢者を支える家族の会（わかばの会）

家族の介護に携わっている方が、介護の疲れや不安を持ち寄り、情報交換をする場です。

日時 12月10日（月）1時半～3時半

平成25年1月28日（月）1時半～3時半

場所 若葉会館

問合せ 地域福祉コーディネーター（4面）へ

●男性介護者の集い

急に家事と介護、場合によっては仕事とも両立させなくてはならなくなりました！そんな男性達

が集まり、医療や社会資源について生の情報交換をできる場です。

日時 平成25年2月2日（土）1時半～3時半

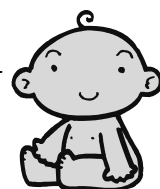
場所 幸学習館

問合せ 地域包括支援センター（4面）へ

●ママビクス&ベビーマッサージ

1歳半以下のお子さんがある方が対象の体操とマッサージです。

一緒に汗を流しませんか？



日時 12月15日（土）10時～12時

場所 幸学習館（定員15名）参加費 500円

申込み rabbits\_kosodate@yahoo.co.jp

ラビッツ（子育てサークル）

※お昼をとれる場所も用意あります

※持ち物などは申込み時にお伝えします。

●救援物資の募集

路上で暮らす人たちや生活困窮者の方々を支援している団体より救援物資の募集です。



男性用衣類（厚手のジャンパー、厚手のズボン、帽子、靴下など防寒着）／中古自転車／運動靴（26cm以上）／寝袋／毛布／リュック／食料（米、野菜など）／テレホンカード／ホッカイロ

問合せ・連絡先

高松町2-10-14 コーポ山崎101

NPO法人さんきゅうハウス

512-7541 ※日・木以外の12～17時

# 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!

## 親が家に閉じこもって心配

息子のそばに地方から引っ越してきたAさん。これまでは知人友人と仲良く楽しく暮らしていたのに転居してからは親しい友人もなく、息子夫婦は仕事で不在。自宅でテレビばかりみて過ごす生活になってしまいました。

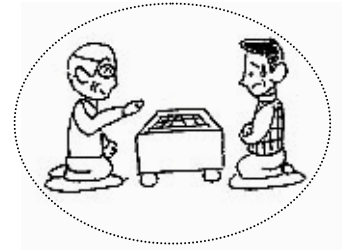
動かずにいるので足の力が弱くなり、起き上がって立ち上がろうとする際にふらついたり、人と話す機会がなくなったので声が出にくくなったり、日付がすぐに分からなくなってきました。さらに日中はボーッとしてみつめてしまう為、逆に夜はおそく迄起きていたり、家族が寝静まってから夜中に起きていたりするようになりました。

見かねたお嫁さんから相談を受けたほーかつでは、Aさんにお目にかかってまだ介護認定は受けられない程お元気であることを確認しました。そこで、Aさんに地域の老人会や趣味の将棋クラブをご紹介したり近所で開催される介護予防教室のご案内をしました。

その結果、Aさんは得意な将棋を通して親しい仲間ができ、介護予防の体操教室や料理教室にも参加され楽しく過ごされるようにな

りました。

Aさんはほーかつと出会った頃を思い出して「あの時、テレビとお友達のままでいたら私はきっと

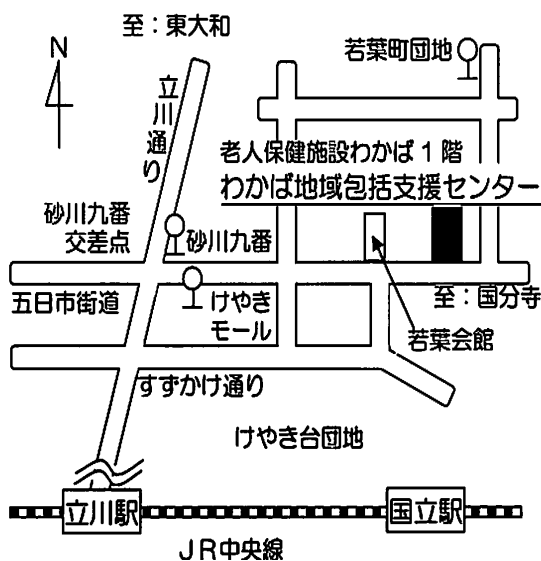


転んで骨折するか、物忘れがひどくなって認知症になっていたかもしれない。家から出て友人を作る事が出来て本当に良かった」とお話しして下さいました。

その後のAさんは次第に地域の方々との交流を広めて今もお元気に過ごされています。

## こんな事はありませんか?

ほーかつでは様々な総合相談の他、成年後見制度の活用、虐待の早期発見・防止など、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、様々な職種や機関と連携しています。そして自宅でも施設でも途切れることなく支援が受けられ、自分らしい生活を続けられるために、生活全体を支えています。是非お気軽にお問合せ下さい。



## 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