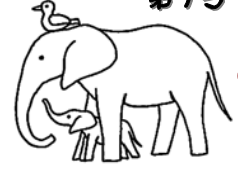


栄町  
若葉町

# まちねっと



## 街の情報「参加しませんか？」

### ①「男性のための料理教室」(毎月開催)

ご自宅でも安価で簡単に料理できるメニューを選んでいきます。包丁を持ったことの少ない男性でも参加しやすい教室です。



日時 平成24年1月13日(金) 10時～13時  
平成24年2月10日(金) //

場所 幸学習館・1階実習室 参加費300円

講師 立川介護老人保健施設わかばの栄養士

申込み 栄町グッドネイバーをすすめる会  
042-536-0834 (高木)

### ②お食事会のお世話人募集

ご近所で5～6人位集まってお食事会を開

きませんか?調理設備がなくても、ものすごく料理上手な人がいなくても、仕出しのお弁当や持ち寄りで気軽にできます。「やってみようかな?」と思ったらご連絡下さい。

### ③定年退職後、地域で楽しく暮らすために

定年退職前後で「あまり地域のことは良く知らない」「地域でも何か活動したい」という方向けに、地域福祉コーディネーターの日頃の活動を報告しながら栄町若葉町を中心に街の課題や情報をお伝えします。

日時 平成24年1月14日(土)午後2時～4時

場所 幸学習館 2階第2教室 ※要申込み

②③は地域福祉コーディネーター(4面)へ

## 毎年恒例! ふれあいミュージック・フェスティバル

障がいのある方や小さなお子さん連れの方でも、誰もが一緒に楽しむことの出来るコンサートです。

今年は40名以上の規模で構成される「国立音楽大学くにたちウィンズ」によるクリスマスソングを予定しています。ご家族やお友達とクリスマス気分を味わいにお越し下さい。



日時 平成23年12月24日(土)  
午後2時～4時

場所 国立音楽大学 講堂大ホール

申込み 市民活動センターたちかわへ  
042-529-8323 / fax 548-1724

※お名前・住所・電話番号・希望枚数をお知らせ下さい。

定員になり次第締め切りになります。<入場無料>

## さんきゅうハウスからお願い

高松町にあるNPO法人さんきゅうハウスは、ホームレスの方々へ食事や入浴サービスを提供したり、貧困対策についての政策提言をしている団体です。お米、秋～冬もの衣料、ジャージ、ジーンズ、靴(清潔であれば新品でなくても可)、食糧、テレホンカード、の提供を希望されています。

持込が基本で在庫状態の都合上、お電話でご確認の上ご提供を。寄付金も歓迎です。

042-512-7541 / fax 512-7542

ゆうちょ銀行 00190-2-306646

加入者名 さんきゅうハウス

目次	P2	●災害「支援」と「備え」を ●地域懇談会のご報告
	P3	●介護関係・家族会のご案内 ●講演会・学習会のご案内
	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

### ◆福島県川内村社会福祉協議会への派遣報告

立川市社会福祉協議会では、東京都社会福祉協議会を通じて被災地への職員派遣を行っています。私(地域福祉コーディネーター)も10月31日～11月7日に川内村社会福祉協議会が避難する郡山市に、活動の補助に行き参りました。川内村は原発事故によって村民が他の複数の自治体に避難、社会福祉協議会(以下「社協」)は郡山市の仮設住宅内で介護保険事業や住民の訪問活動に取り組んでいます。



美しい川内村

もともと少ない職員数の上、仮設住宅が遠方の自治体に散らばり、加えて民間の借り上げアパートで生活する人もいますので、高齢者の見守りや介護保険サービスの利用等も他の自治体と調整をとらないと進まない状況でした。

今後仮に除染によって全員帰村が可能となっても、就労の確保、林業・農業はすぐには元通りにならない、また子どもさんがあるご家庭では就学進学を考えると転居を重ねるのは躊躇す

る・・・本当に村が復旧復興する目途が立てられない印象を受けました。

仮設住宅で開かれた原発の賠償問題の説明会で「とにかく東京の人にとったら他人事。分かりはしないんだから・・・」という言葉が何度か聞きました。その場にいることもつらく、沈黙するしかなかったのですが、被災者、村民の皆さんにその様な疎外感を一体どこで感じさせてしまっているのか?とずっと考え続けています。自分の暮らしと被災地の繋がりをいつも意識して、どのように地域活動に反映させるか考えたいと思います。

### ◆立川市に避難されている方への支援活動

立川市社協では東京都の「避難者の孤立化防止事業」を受託し、避難者への戸別訪問等を行っています。避難者の被災状況もその受け止め方も人それぞれで、帰郷を目指している方も、今後は立川で暮らすことを決意されている方もいました。いずれにしてもここで生活している間は「立川で良かった」と思って頂けるように、地域の皆さんと協力しながら事業を進めていきたいと思っています。

## 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 地域懇談会を開催しました

平成19年、千葉県で「障がいのある人もない人も共に暮らしやすい千葉県づくり条例」が成立しました。それを受け、立川でも標記の会(以下「考える会」)が発足し、差別についての講演会や啓発活動を行っています。

東日本大震災後、地域での人とのつながりの重要性や、防災意識の高まりも反映し、考える会でも市内全体で防災の学習会などを多く開催しています。

栄町と若葉町でも防災に関してはできるだけ顔の見える繋がりを作ろうと、町ごとに地域懇

談会を開催しました。自治会長、民生委員児童委員、考える会のメンバー、地域包括支援センター、社会福祉協議会の五者がそれぞれ

集まり、若葉町では10月21日に19名が、栄町では10月28日に24名が参加しました。顔合



せと、災害対策や不安に思っていること等の情報交換を行い、各自治会や民生委員児童委員が行っている防災の取り組みや困難、また障がい者の家族が災害に備えている取り組み、など出し合いました。今後の避難所運営組織づくりにも参画して、これらの意見が反映される様にネットワーク作りをしていきたいと思っています。

## 介護 ～ 支える人を支える

### ◆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。基本的に隔月で開催しています。少人数でお話しやすい集まりですのでどうぞお越し下さい。

日 時 平成24年2月4日（土）  
午後1時半～3時半

場 所 幸学習館 2階第2教室

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、安心して情報交換したり、疑問や不安を出し合う場です。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。一度お話を聞かせてください。

日 時 平成23年12月12日（月）  
平成24年 1月 9日（月）  
午後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）

## ビックリ 「ハッ！私、夫に(息子に)介護されるかもしれないじゃない！」 と思ひ当たる女性にもお越し頂きたい・・・

### 「男性介護者の現状とささえるしくみ」

介護の問題はいまや他人ごとではない時代になってきました。20年以上に渡って家族を順番に介護している方、体調を崩しながら介護に当たっている方も多く見受けられます。とりわけ男性が介護者になるということは仕事との折り合いや家事経験の少なさから、その疲労が深刻化することがあります。

これは介護に携わる男性だけでなく、介護をされる側が直面する事態でもあります。これから私達が使いやすい制度やしぐみにしていくためには、市民が学習をして声を伝えていくこと

が大切だと考えています。

現行制度の現状と課題について総括的に学ぶ機会です。是非ご参加下さい。

日 時 平成23年12月24日（土）  
午後2時～4時

場 所 立川市女性総合センターアイム5階  
第3学習室

講 師 太田貞司氏

神奈川県保健福祉大学・保健福祉学部社会福祉学科教授／「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」顧問

申込み わかば地域包括支援センター（4面）

## 各種講座のご案内



### ◆自宅での介護技術（初級中級者向け）講座

ご自宅で高齢者や病気の方を介護されている方向けの講座です。身体に負担の少ない介助の方法を学びます。ご自宅でお困りのことなども当日お寄せ下さい。※両日とも同じ内容です。

①平成24年1月24日（火）10時～12時

幸学習館 1階第1教室にて

②平成24年1月26日（木）午後1時半～3時半

若葉会館 集会室にて

### ◆老人ホームに入るのにはいくらかかる？

高齢者向けの施設には色々なタイプがあります。費用や入居の条件など、分かりやすく説明します。※両日とも同じ内容です

①平成24年1月27日（金）10時～12時

若葉会館 学習室にて

②平成24年1月31日（火）10時～12時

幸学習館 1階第1教室にて

※資料準備の都合上、両企画とも申込みを。

申込み わかば地域包括支援センター（4面）

# 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!

## 呼び寄せ介護?その前に!

サラリーマンAさんは「うちもとうとう親も介護が必要になってさ、嫁さんに仕事辞めてもらって、両親とも呼び寄せることにしたよ。」とため息交じりで話しています。

独身のBさんも「自分の田舎の両親はまだ元気なつもりだけど、いざという時はどうなるんだろう。東京に引っ越させて、自分も仕事を辞めなきゃいけないのかな。」とそう遠くない将来について不安に思っています。

でも、ちょっと待って! 同居に踏み切ったり仕事を辞めたり、『覚悟を決めてしまおう』その前に、是非一度ほーかつにご相談ください。

『覚悟を決めて家族が介護に専念、が一番いい!』かということ、必ずしもそうではありません。介護だけが生活の中心になってしまうと、息が詰まって『なんで自分だけがこんなことに、、、』と考えてしまうことも。何となく疲れて家の中から笑顔と元気が消えてしまう。また、親のためにと思ったのに、慣れない土地で何となく家に閉じこもりが

ち……。そんな残念な結果になることもあります。

離れたままでも出来ることはないか、本当に呼び寄せるのが一番か?そんな検討材料を元に一緒に考えます。

## やっぱり一緒に暮らそう!となったら

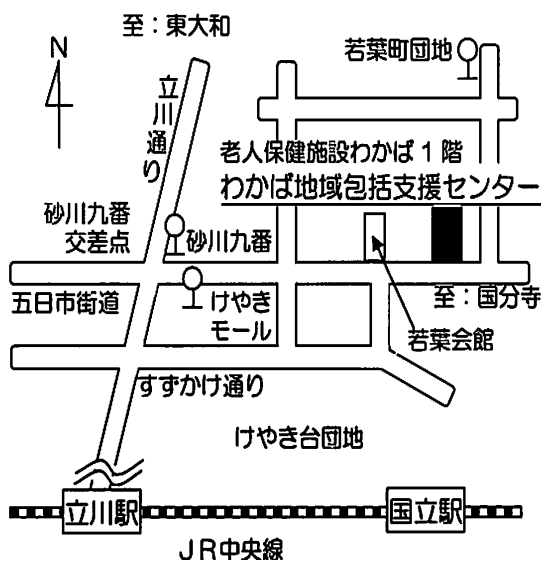
介護には、『100点満点の王道』はありません。それぞれの家庭で、生活環境、家族構成、できる事とできない事、などは違います。全部を家族で抱え込まなくても、介護保険や公的サービス、地域の有料サービスやボランティアなどを組み合わせてできる事もたくさんあります。

想定される課題を一つ一つ整理して、家族みんなが笑顔で生活を送れる方法を一緒に考えましょう。

介護の「大きな決断」の前に、「ほーかつ」です。お気軽にご相談ください。



住んで良かったと思える「わが街 若葉町・栄町」を私たちと一緒に作って行きましょう!



※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。

## 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(早川郁子)>

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。



(表紙)象のイラスト:小林大介