



無料で出張講座を致します！！



さいわい地域包括支援センターでは、高齢者福祉・介護・健康づくりについて、出張講座を引き受けさせていただきます。

【対象】自治会・老人会・サロン・個人宅など

定例会に合わせ、曜日・時間もお相談に応じます。

～ これまでの出張講座例 ～

○認知症サポーター養成講座

(厚生労働省:認知症を知り地域をつくるキャンペーン・
認知症サポーター100万人キャラバン)

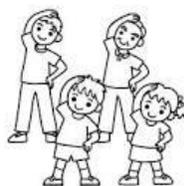
○認知症予防と生活習慣について

○体操指導

○介護保険制度・立川市の制度について

○消費者被害について

○エンディングノートについて



上記内容以外でも、ご相談に応じます。また、認知症サポーター養成講座については高齢者以外、一般企業や金融機関・小中学生向けにも行なっております。

ご相談はもちろん出張講座について一切費用はかかりません（一部テキスト代の負担あり）。まずはお気軽にご連絡ください。

高齢者の介護や福祉で悩んでいたらお電話を！

私たち地域包括支援センターは、地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。立川市内に6箇所ございます。お気軽にご利用下さい。

担当の地域が決まっているため該当地の支援センターをご紹介します場合もございます。

✿立川市北部中さいわい地域包括支援センター 538-2339 ✿



こんにちは「さいわい包括」です 17号

発行人/橋本正明 編集人/栗原文男 発行所/(福)至誠学舎立川・至誠キートスホーム

立川市幸町4-14-1/Tel 538-2339/平成25年9月発行

「家庭ごみ戸別収集・有料化」…平成25年11月1日(金)から実施!

【ごみ出し支援事業について】



集合住宅の上層階等にお住まいで、下記の条件に該当し、ごみ出しが困難なひとり暮らしの方等を対象に、ごみ出し支援事業を開始します。住居の入口前からごみの排出の場所までごみ出しの支援を行い、併せて声掛けなどで安否確認もおこないます。ごみ出し支援事業をご希望される場合は立川市役所（環境対策課・障害福祉課・介護保険課・高齢福祉課）、総合リサイクルセンター（ごみ減量推進課・ごみ対策課）に置いてある申請書をご記入いただき、ご提出ください。

※市役所総合案内（受付）にも申請書が置かれています。

【ごみ出し支援事業該当要件】

- ①要介護状態区分が要介護3から要介護5までのいずれかである方のみで構成される世帯
- ②身体障害者手帳の程度が1級又は2級である方のみで構成される世帯
- ③精神障害者手帳の程度が1級である方のみで構成される世帯

【減免の手続きはお済ですか？】



一定の条件に該当する世帯について、一定量の指定袋を交付いたします。申請については、立川市役所（環境対策課・生活福祉課・障害福祉課・子育て推進課・介護保険課）、総合リサイクルセンター（ごみ減量推進課・ごみ対策課）に置いてある申請書にご記入いただき、ご提出ください。

※市役所総合案内（受付）にも申請書が置かれています。

○減免制度の要件につきましては、下記の連絡先までお問い合わせ下さい。

～制度に関するご質問やご不明についてのお問い合わせは～
☎ごみ減量推進課・ごみ対策課 523-2111(内線 6755・6751)☎



ご存知ですか？地域の縁側 ～支えあいサロン～

支えあいサロンは孤立防止を目的としています。「一人暮らしなので、話し相手がほしい」「閉じこもりがちの高齢者を外に誘いたい」という方がご近所で集まって活動をするところです。世話人としてサロンを立ち上げて、地域で交流の場をつくりませんか？「市民活動センターたちかわ」では、この支えあいサロン活動推進のためのお手伝いをしています。開催は月1回でも週1回でもOKです。3人以上の方がいれば、サロン登録をすることができます。

～サロンに登録すると～

- ・活動場所までの行き帰りと活動中の事故に対しての保険に加入
- ・活動費(材料費や講師代など)の補助
- ・会場費の補助(1回上限500円週1回まで)
- ・役立つ情報のお届け

サロンを立ち上げてみようという方がいらっしゃいましたら「市民活動センターたちかわ」までお気軽にお問合せください。スタッフが一緒に立ち上げのお手伝いをいたします。また、サロンの会場提供としてご自宅の空きスペースなどを開放して下さる方や「茶話会」のお世話を下さる方を募集しております。

○今回ご紹介のサロンについては、定員に達している場合もございますので、詳細につきましては、「市民活動センターたちかわ」へお問い合わせ下さい。

【問い合わせ】立川市社会福祉協議会市民活動センターたちかわ

TEL:042-529-8323 FAX:042-548-1724



- さゆりの会(幸町)
- ・開催場所:幸学習館・砂川学習館
 - ・内容:ストレッチ体操
 - ・活動日:毎週火曜日(週1回)
 - ・時間:09:30～12:00
 - ・参加費:1回500円
 - ・参加者数(定員):約20名



- たんぽぽの会(泉町)
- ・開催場所:トミンハイム集会所
 - ・内容:太極拳・お茶のみ
 - ・活動日:水曜日・土曜日(月4回)
 - ・時間:10:30～12:00
19:00～20:00
 - ・参加費:無料
 - ・参加者数(定員):約10名



- こんびら体操クラブ(砂川町)
- ・開催場所:こんびら橋付近
 - ・内容:ウォーキング/体操
 - ・活動日:第2金曜日
 - ・不定期(月5回)
 - ・時間:10:00～15:00
9:30～11:00
 - ・参加費:月1500円
 - ・参加者数(定員):約20名



- はなみずき(幸町)
- ・開催場所:会員宅など
 - ・内容:中高齢者女性中心の茶話会
 - ・活動日:偶数月の木曜日(月に1回)
 - ・時間:10:00～12:00
 - ・参加費:1回100円
 - ・参加者数(定員):約10名



【コメント】

お互いの助け合いを目的としたサロンを作りました。話す機会の少ない一人暮らしの方には、一言話していただけるよう心がけています。年一回講師を招き、生活に活かせる内容を学んでいます。地域で住みやすい関係作りを目指しています。

- 3丁目の安田さん家(柏町)
- ・開催場所:会長宅
 - ・内容:高齢者女性中心の茶話会
 - ・活動日:第3木曜日(月1回)
 - ・時間:10:00～12:00
 - ・参加費:1回100円
 - ・参加者数(定員):約10名



【コメント】

サロンがはじまり一年立ちました。参加者みんなの中でこの回が楽しみとここで定着してきています。地域のことや生活の知恵など色々な情報が手に入ります。家庭的な雰囲気、気軽に参加出来る会です。

- 幸ふれあいサロン(幸町)
- ・開催場所:幸町団地集会所
 - ・内容:お弁当を注文して食事会
 - ・活動日:第4水曜日(月1回)
 - ・時間:11:00～14:00
 - ・参加費:お弁当代500円
 - ・参加者数(定員):約10名



【コメント】

一月に一度みんなと顔を合わせる事が楽しみです。和気藹々一緒にお弁当を食べながらお喋りしています。希望によって簡単な手工芸等をやることがあります。自由な雰囲気です。どなたでも参加しやすい会です。

- キラキラサロン(砂川町)
- ・開催場所:こんびら橋会館
 - ・内容:高齢者中心の茶話会
 - ・活動日:火曜日(月2回)
 - ・時間:10:00～12:00
 - ・参加費:なし
 - ・参加者数(定員):約14名



- 幸ストレッチ教室(幸町)
- ・開催場所:幸学習館など
 - ・内容:ストレッチ体操
リズム体操・筋トレ、お茶会
 - ・活動日:火曜日及び木曜日
どちらか(週1回)
 - ・時間:13:30～16:00
 - ・参加費:月1500円
 - ・参加者数(定員):約21名



- 乙女の会(砂川町)
- ・開催場所:会長宅
 - ・内容:ストレッチ体操
手芸・料理
 - ・活動日:毎週火曜日(週1回)
 - ・時間:09:30～13:00
 - ・参加費:1回500円
 - ・参加者数(定員):約20名



- 熟年男性料理の会(幸町)
- ・開催場所:幸学習館
 - ・内容:食材の買出しから
食事まで料理を通して交流。
 - ・活動日:第3月曜日(月1回)
 - ・時間:10:00～13:00
 - ・参加費:半年3000円/＋1回500円以内
 - ・参加者数(定員):約20名 (材料費)

【コメント】

和気あいあい気楽に参加できる会です。自分達でメニューを決め、レンジから「食材購入リスト」を作成、買物から行きます。値段、季節等を肌で感じ、社会勉強にもなります。特技等を生かし役割分担、皆で会の役に立つ事が出来るのも魅力です。出来たてのお昼ご飯、皆で…美味しいですよ。

