

富士見町
柴崎町

まちなっと



ネパール大地震への支援方法

4月25日にネパールでM7.8の大地震が発生し、甚大な被害が発生しています。募金活動にご協力ください。

・2015ネパール地震救援金(日本赤十字社)

期間：2015年4月27日～年7月31日

口座番号：00110-2-5606

講座名義：日本赤十字社

振替用紙の通信欄に「2015年ネパール地震」とご記入ください。インターネットがご利用いただけない方も、ゆうちょ銀行・郵便局で、お振込みいただけます。

・ネパール地震 緊急支援まとめて募金 (JANIC)

期間：2015年4月26日～7月31日(予定)

募金はURLより <http://www.janic.org/bokin/matomete/matomete18.php>

こちらはインターネット上で、一口1,000円からご寄付いただけます。こちらの募金は、現地で活動を行うJANIC正会員NGO団体に均等分配されるという特徴があります。



ネパール 被災地の光景

身近な活動「福祉あすなろ会」

富士見町住宅自治会には、9つのサークル(卓球、バレー、子ども劇団、園芸など)があります。その一つ、福祉あすなろ会の活動を一部ご紹介します。特にお散歩は、道具もいらず手軽に健康づくりができます。気づいていないけれど、身近に手軽に始められる活動って他にもありそうですね。

・あすなろ散歩・あすなろ茶屋

毎月第3木曜日に「健康生きがい行事」として『あすなろ散歩コース』を皆で散歩しています。散歩の後の休憩所として、新生小学校家庭科室をお借りして『あすなろ茶屋』を開設しています。



手作りの草餅



あすなろ茶屋の様子

・もりあもこクラブ (会場：たまがわ・みらいパーク)

ものを再りようしてあたらしいものやことを創造するサークルです。手先や頭を使って健康の維持増進を図ります。



作品例

内容

布ぞうり、切り絵キルト、
木・実細工 & もの創り、
ファッションきもの…他

【もりあもこクラブ申し込み先】※申し込みは前月月末まで。

代 表：板倉光二(042-526-2673)

連絡先：今井司(042-521-3316)田村和子(042-526-0739)

※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。

富士見町・柴崎町に配置され「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。

まちあるき活動報告

市立ドリーム学園にて



まち歩きの様子



・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※

富士見・柴崎町地区地域懇談会(以下「考える会」)では、6月1日(月)に富士見町6丁目を中心に“まちあるき”を行いました。考える会のメンバー、民生委員さんなど10名で、東京リハビリ協会、市立ドリーム学園を訪問。後半には防災のまちあるきも行い、地元の菅井さん(立川市災害ボランティアネット)の引率のもと、日ごろ見慣れた道で、災害時に危険になる場所、役に立つ場所などを「発見・確認」しながら歩きました。

考える会はどなたでも参加頂けます。次回は7月23日(木)10時から立川市総合福祉センター・ボランティアルームにて開催します。お問い合わせは地域福祉コーディネーター(4面)まで。

※障がい種別をこえて、複数の団体で平成21年に結成されたネットワーク。障がいについての理解を深め、差別について考えながら、障がいの有無にかかわらず暮らしやすい地域社会づくりを目指します。

各種ご案内

就活に役立つ！

・無料パソコン講座7、8月受講者募

若者の就職を応援する初級パソコン講座を定期的開催中。ワード・エクセル・パワーポイントなど仕事に役立つスキルが20時間で習得できます。受講には説明会での登録が必要です。まずは説明会にお申込み下さい。また、希望者にはパソコン講座の他に、履歴書チェックや面接対策なども無料で行います。

【問い合わせ】たちかわ若者サポートステーション
TEL 042-529-3378

○説明会日程：7/10(金)・7/17(金)・7/24(金)
8/7(金)・8/14(金)8/28(金)
各日10:00～12:00

○場所：たちかわ若者サポートステーション
柴崎町3-14-3 2階
(立川駅南口より徒歩5分程)

○参加費：無料

- ・15～39歳の求職中の方
(就労・在学中の方は対象外)
- ・各日15名(要予約)



社会福祉法人 至誠学舎立川 至誠ホーム

・至誠コミケアセンター

故巨海昭子さんから遺贈された民家でご本人の思いを生かし、福祉の向上、地域の拠点として、いこいの場・ホームヘルプ・ケアマネジメントの活動を行っています。

これからの暑い季節、熱中症予防のためにも、コミケアセンターでひと涼み♪ 御用の有無に関わらず、お近くにいらした際はぜひお立ち寄りください！

【問い合わせ】至誠コミケアセンター いこいの場
TEL 042-527-9553
柴崎町3-18-18

○こみこいの場

地域の高齢者等の皆様の交流の場として、平日の午後、お茶のみ場、生きがい作りの場として開放しています。体操、お茶のみ会、アロマ・脳トレ、手芸、童謡・歌唱・合唱などの活動を、日替わりで行っています！

・活動日時

月曜日から金曜日 14:00～16:00

土曜日・日曜日・祝祭日はお休み

・利用料金

月額200円(おやつ代)

※材料費・外出費用等は別途実費



「こんにちは！南部西ふじみ地域包括支援センターです」



富士見町、柴崎町地区を担当させていただく「立川市南部西ふじみ地域包括支援センター」です。「地域包括支援センター」は主に高齢者のようず相談窓口（総合相談事業）として設置されています。まちなっと第1号では、ふじみ地域包括支援センターについてご紹介します。当センターの業務を知っていただくことで、身近な相談窓口としてご活用いただければ幸いです。



○地域包括支援センターとは

地域の総合相談窓口として、介護保険や医療・福祉サービスに関することをはじめ、生活上のご相談をお受けします。窓口や電話でのご相談の他、訪問も致します。当センターで解決できない場合も適切な窓口へご案内します。また介護予防教室の開催や悪質商法などから高齢者の生活を護る権利擁護の取り組みの他、地域福祉に関する住民活動の支援を地域福祉コーディネーターと一緒にを行っています。

○ご相談のあれこれ

…介護保険や申請に関する相談・介護に関する講座や認知症サポーター養成講座の相談

地域包括支援センターでは様々なご相談を伺っております。介護保険などの福祉サービスを活用して、生活環境を整えたり、通所サービスを利用して筋力トレーニングやリハビリテーションを受ける方、自治会や老人会で集まって勉強会を開催される方、一人一人がご自身なりの解決方法を見つけ、地域で安心して暮らしていけるように広くご相談をお受けしています。

例えば・・・



「膝が痛くて、階段の上り下りが大変、買い物も重い物があると大変」

「退職してから身体がなまってきた」

「老後を楽しみたいから、体に良いこと何かやってみたい」

「認知症とかいろいろと心配、今からできる予防は？」

「近所の〇〇さん、近所で道に迷っていたり、転んでいたりと、最近ちょっと様子が気になる」

「市役所から書類が届いたけど、なんだかよく分からず困っている」

いつでもお気軽にご相談ください。

○南部西ふじみ地域包括支援センター主催の介護予防の取り組み

当センターでは、健康寿命を延ばして住み慣れた地域でイキイキと暮らしていただけるように様々な介護予防の取り組みを行っています。センター主催のものだけでなく、サークルや仲間内での予防教室やサロン、講座などを応援しています。その中で本号では「介護予防教室」と「にんカフェ」についてご紹介します。

●「介護予防教室」… 毎月第4水曜日午後2:00～ 柴崎学習館(柴崎町2-15-8)

当センターでは、様々なテーマで介護予防に関する教室を開催しています。

- ・4月「遺言と任意後見制度について」
- ・5月「食トレ脳トレ 認知症予防の運動と食事について」
多くの地域住民の皆様に参加いただきました。
- ・6月「筋トレ プラス 脳トレ」
～一度で二度おいしいプログラム～ 2回連続で開催します。

6/22(水)は「身体を動かし転倒予防！ ついでに頭も鍛えちゃおう！」
楽しみながら転ばない身体づくりと頭のトレーニングになる体操を行います。

7/22(水)は「シナプソロジーで頭と脳を活性化」

誰もが出来る簡単な動作に脳トレのアクセントが加わった認知症予防の運動プログラムです。簡単な運動なのに、終わった後は適度な疲れと爽快感が得られます。お申し込みはふじみ地域包括支援センターへ、お電話にてお願いします。



3月「ウォーキング教室」



4月「遺言と任意後見制度について」

●「にんカフェ」… 毎月第1土曜日もしくは第2土曜日 午後 総合福祉センター(富士見町2-36-47)

誰もがなりうる認知症。日々ご相談を受ける中で「認知症の方も、介護されている方も、認知症が不安な方も、興味がある方も、介護職や医療職の方も、みんなが一緒に集える場をつくりたい！」そんな思いを形にしたのが「にんカフェ」です。立場も何も関係なく誰もが一緒にお茶を飲みながらおしゃべりできる、それが「にんカフェ」の良いところ。お互いの経験や不安、ちょっとした工夫、色々なお話をして楽しまれています。こちららふじみ地域包括支援センターまで、お電話にてお申し込みいただけます。

にんカフェ6月以降の日程

6/13(土) 14時～16時

7/11(土) 14時～16時

8/8(土) 14時～16時

9/12(土) 14時～16時

10月以降も毎月開催致します

参加費(お茶代)：100円



立川市南部西ふじみ地域包括支援センター

住所：立川市富士見町2-36-47

総合福祉センター1階

電話：042-540-0311 Fax：042-548-1747

開所時間：平日9:00～19:00

土曜9:00～17:00

地域福祉コーディネーター (川村)

電話：042-540-0205 Fax：042-529-8714

メール：dai1chiku@jcom.zaq.ne.jp