

上砂町  
一番町  
西砂町

# まちなっと

発行 2014年10月

・立川市社会福祉協議会  
地域福祉コーディネーター  
・北部西かみすな  
地域包括支援センター

イラスト: ANKO.



～徒歩や自転車で気軽に出向ける地域の情報をお届けします  
「ささやかな しかし大事にしていきたい」  
そんな発見や出会いにつながることを願ってまちなっとをお届けします～

## 参加者募集

### 地域福祉学習会

いつまでも健康でいるための食  
～高血圧や糖尿病が気になる方へ

ひとり暮らしやふたり暮らしだと「食材を使いきれぬかな・・・」「調理が面倒・・・」と、ついつい食生活が偏りがちになりませんか。

カット野菜やインスタント食品も上手に使いながらの健康に配慮した食事づくりをお試しします。

日時:10月18日(土)10:30-13:00

会場:西砂学習館第1実習室

(西砂町6-12-10)

内容:●「健康と食」のおはなし

●簡単な調理実習と試食

講師:㈱いなげや在宅食生活サポート事業部

管理栄養士 金成なつみ氏

対象:関心のある方はどなたでも

定員:30名

参加費:¥200(食材費)

持ち物:エプロンと三角巾(バンダナ等可)

共催:グッドネイバー西砂一番/かみすな地域包括支援センター/立川市社会福祉協議会

申込み:かみすな地域包括支援センター  
(連絡先は4面)



お腹の中からはじめる  
子育てセミナー  
「胎教って?」



お腹の中の赤ちゃんとのコミュニケーションの取り方をお伝えします。

妊娠中からママと心がつながっているとニコニコ赤ちゃんになるといわれています。

講座終了後はカフェタイムも。赤ちゃんが生まれてからの生活や立川の子育て情報を知ることができます。

日時:11月21日(金)10:00-12:00

会場:西砂児童館(一番町6-8-37)

講師:飯田めぐみ氏

産婦人科看護師・元保育士

小学生女兒のママ

内容:●お腹の赤ちゃんへの話しかけ方

●イメージトレーニング&呼吸法

●ママの心のケア

定員:6名(定員超の場合は初妊婦さん優先)

参加費:無料

共催:西砂児童館

立川市社会福祉協議会

申込み:地域福祉コーディネーターまで

※連絡先は4面 メールでも可

(氏名・電話番号を記載して下さい)

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。  
「孤立のないまち」「住民が心配ごとの解決に参加できるまち」をめざして活動します。

## 参加者募集

### 防災講演会

女性と男性、双方の力で

地域防災力アップ!

～東日本大震災の教訓で変化を迫られる  
要援護者、子ども、女性支援のあり方

過去の大規模災害では、避難所や在宅避難生活において、取り残され支援されない要援護者、体調を崩し亡くなる高齢者、プライバシーや治安上のリスクにさらされる女性たちがいました。

過去の悲劇を二度と繰り返さないための学びの機会です。

申込み不要。直接会場へ。

日時:10月18日(土)18:30開演(18:00開場)

会場:立川市女性総合センターAIM1階  
ホール(立川駅北口徒歩7分)

講師:浅野幸子氏

減災と男女共同参画研修推進センター  
共同代表/早稲田大学「地域社会と危機  
管理研究所」 招聘研究員

参加費:¥300(資料代込)

定員:160名

保育:5人程度

(1歳～学齢前 要予約)

情報:手話通訳、要約筆記あり

主催:立川市男女平等参画課

企画・運営:立川市災害ボランティアネット  
ト女性部

協力:立川市社会福祉協議会/立川市自治  
会連合会

問合せ・保育申込み:男女平等参画課

TEL 042-528-6801



### 地域福祉市民フォーラム2014

#### 地域における支え合い・つながりづくり

世代を問わず、社会的孤立に陥らない  
まちを目指して本フォーラムを開催しま  
す。

日時:11月15日(土)13:30-16:30

会場:立川市女性総合センターAIM1階  
ホール(立川駅北口徒歩7分)

内容:

①基調講演「市民活動がひろげる地域の  
可能性」

講師:山本美香氏/東洋大学ライフデザイ  
ン学部生活支援学科准教授

②シンポジウム「地域における支え合い・  
つながりづくり」

コーディネーター:奥山輝明氏

/立川市社会福祉協議会

パネリスト:

渡辺修一氏/天王橋自治会

菊地芙美子氏/若葉町団地自治会

渡辺信之氏/NPO法人育て上げネット

藤原祥乃氏/株式会社まちづくり立川

参加費:無料

定員:196名(先着順)

主催:立川市/立川市社会福祉協議会/立川  
市地域包括支援センター/福祉相談  
センター

問合せ:立川市南部西ふじみ地域包括支援  
センター

TEL 042-540-0311 FAX 042-548-1747

### 「うちの子、発達にかたよりのある!？」 という親御さんのための茶話会

のんびりお茶を飲みながら、お子さん  
のことを聞き合ったり「知っておきたい  
情報」を交換し合ったりしませんか?

いずれの会も申込み不要です。ご都合  
のよい時間にいらしてください。

お問い合わせは地域福祉コーディネー  
ターまで ※連絡先は4面

●ホッとひとときカフェ

日時:毎月第2(火)10:00-12:00

会場:西砂学習館 会費:¥100

●発達に凸凹のあるお子さんがいらっ  
しゃる方のための茶話会

日時:10月11日(土)14:00-16:00

会場:西砂児童館

地域包括支援センターだより

こんにちは

かみすな地域包括支援センターです

社会福祉法人 桜栄会

## 第2回 砂川園福祉祭開催のお知らせ

砂川園では「地域の皆さんと交流を深めたい!!」との想いで昨年に引き続き、福祉祭を開催します。

日時:10月25日(土)10:00-14:00

会場:特別養護老人ホーム砂川園 園庭

内容:模擬店、工作、脳トレ、フリーマーケット等



### ★砂川園福祉祭inフリーマーケット出展者募集

特別養護老人ホーム砂川園が主催。昨年に続きフリーマーケットを開催します。出店料は無料です。出店希望の方はご応募下さい。

会場:特別養護老人ホーム砂川園 園庭 (上砂町5-76-4)

区画:15区画

締切:10月10日(金)

申込み:砂川園 TEL 042-537-3351(石黒・水村)

### ★砂川園福祉祭in認知症サポーター養成講座実施

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を見守る「応援者」です。講座の受講者には、認知症を支援するサポーターの目印としてオレンジリングが渡されます。

会場:特別養護老人ホーム砂川園5階

時間:11:00-12:00 参加費:無料

申込みは不要です。お気軽にご参加下さい。

## 介護予防教室開催のお知らせ

### ～イキイキ生活をつくる口腔ケア～

友人と楽しく会話をしたり、おいしく食べるには、健康な口腔の状態を保つことが大切です。歯周病や義歯、口腔内の観察やブラッシング、口腔体操を学び、毎日のご自身の口腔のケアに役立てて、いつまでも元気に暮らしましょう!

日時:11月8日(土)13:00-14:30

会場:上砂地域福祉サービスセンター(上砂町1-13-1)

講師:若葉町デンタルクリニック 金井克樹 院長

参加費:無料

申込み:かみすな地域包括支援センター

TEL 042-536-9910



## 上砂地域福祉サービスセンター

### ～財団どこでもステージ 上砂落語会～



立川市地域文化振興財団と共催で、大山自治会さん協力のもと毎年開催しています。ご期待ください!

日時:11月21日(金)開演13:30 ※予定

会場:上砂地域福祉サービスセンター(上砂町1-13-1)

参加費:無料 定員:100名(申込み順)

申込み:(公財)立川市地域文化振興財団 TEL 042-526-1311

上砂地域福祉サービスセンター TEL 042-536-7181

## 地域の伝言板

### ～参加者募集～

民謡サークル《悠々朋の会》

黒田節・武田節・花笠音頭など日本の民謡を一緒に歌いませんか? 声を出し身体を動かすので健康維持にもつながります。まずは見学やお試し参加もどうぞ。

- ・第1・2(金)13:00-15:00  
上砂会館(上砂町1-13-1)
  - ・第3(金)13:00-15:00  
一番福社会館(一番町6-17-87)
- 会費:¥100(茶菓子代)  
定員:20名  
問合せ:今泉さん  
TEL・FAX 042-531-6323

## かみすな地域包括支援センターより

今年も立川市では、65歳以上の方を対象に『日常生活における健康調査』を実施しました。ご協力ありがとうございました。

お手元に届いた結果票は、ぜひ日頃の健康管理にお役立て下さい。

また、回答のなかった方にセンターより訪問させていただくことがあります。その節はよろしくお祈いします。

予想に反する猛暑と各地の台風や豪雨による被害…、今年も異常気象の夏が終わり、気がつけば年の瀬が随分と近づきました。時節柄、体調管理に気をつけて過ごしたいですね。

### ●立川市社会福祉協議会

#### 地域福祉コーディネーター 枝村

〒190-0032 立川市上砂町5-76-4砂川園内  
TEL:042-534-9501 FAX:042-534-9502  
E-mail:edatamae@blu.m-net.ne.jp

### ●かみすな地域包括支援センター

〒190-0032 立川市上砂町5-76-4砂川園内  
TEL:042-536-9910 FAX:042-536-9953  
(月)-(金) 9:00-19:00 (土)・祝日 9:00-18:00

### ●かみすな福祉相談センター

立川市上砂町1-13-1  
上砂地域福祉サービスセンター内  
TEL:042-537-7799

### ●にしすな福祉相談センター

立川市西砂町5-5-5 西砂ホーム内



地域包括支援センター/地域の高齢者の総合相談窓口。市内には6ヶ所あります。  
上砂町、一番町、西砂町の担当が「立川市北部西かみすな地域包括支援センター」です。