

上砂町
一番町
西砂町

まちなっと

発行

・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

「まちなっと」では、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。



子育てママのためのリフレッシュ企画

ママヨガ&Café



- 参加者募集
- 別室保育(予約制)
- 定員10名(申込順)

ママのためのママによる企画、第1弾。

「子どもは可愛いけど、家で2人ぼっちだと寂しいな～」「同じ子育てママ同士で話したい」「リフレッシュしたい」

そんなママたちへ、お子さんと少しの時間離れてのヨガはいかがですか。お子さんと同室でもOK。ママのみの参加もOK。

ヨガの後は一息して、お茶のみしながらの情報交換タイムもあります。

<プログラム>

10:00～ ママヨガ

(インストラクターによる45分間プログラム)

～休憩～

11:00～ caféタイム(情報交換など)

日時: 7月7日(火) 10:00-11:50

会場: 西砂会館(西砂町5-11-13)

定員: 15名(申込み順)

参加費: ヨガ 500円 + café 100円

持ち物: 動きやすい服装、

バスタオル、飲み物

保育: 無料 ※予約制

保育ボランティアさんによる別室保育

お子さんも同室で一緒に参加可能

申込み・問合せ:

地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)

主催: WestWave (メンバーもママです)

協力: 西砂児童館・地域福祉コーディネーター



生涯現役・にしすな塾～こころと体の健康づくり～

初心者でもできるやさしい健康気功

○60歳以上の方どなたでも

○参加者募集○初心者大歓迎

一日五分・五臓六腑の機能を高めて元気な身体になりましょう! ゆっくりとした動きで、無理なく誰にでもできます。講師は気功指導員の阿部美貴世さん

日時: 7月26日(日) 14:00-16:00 会場: 西砂学習館(西砂町6-12-10)

定員: 25名(申込み順) 対象: 60歳以上の方

持ち物: 動きやすい服装と底の薄い靴でお越し下さい。

申込み・問合せ: 西砂学習館 TEL 042-531-0431

主催: 西砂学習館運営協議会・西砂学習館

※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。
上砂町・一番町・西砂町に配置され「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。

子どもの発達に心配のある親御さんのための

ホッとひとときカフェ



- 毎月第2火曜日開催
- 参加者募集
- 出入り自由

「うちの子、発達の遅れがあるかもしれない」
「不注意が多く落ち着かない子どもの育て方が分からない」
「保育園や学校はどうしたらいいの?」
どこに相談したらいいのかモヤモヤしている
そんな迷いをお持ちの方はどうぞいらしてください。
お茶とちょっとしたお菓子をつまみながら、親同士きま
まなおしゃべりや情報交換ができる会です。
どうぞ、ご気軽に一度遊びにきてみてください。

日時: 7/14(火)・8/11(火)
10:00-12:00
会場: 西砂学習館 第1和室
(西砂町6-12-10)
参加費: 100円(茶菓子代)
★申込み不要 直接会場へ
★問合せは地域福祉コー
ディネーターまで(連絡先は4面)

就活に役立つ! 無料!

パソコン講座7、8月受講者募集

- 15～39歳の求職中の方対象
(就労・在学中の方は対象外)
- まずは「説明会」にご参加下さい

若者の就職を応援する初級パソコン講座を定期的で開催中。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。まずは説明会をお申込み下さい。

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

説明会日時: 7/10(金)・7/17(金)・7/24(金)・8/7(金)・8/14(金)・8/28日(金)
各日10:00-12:00

対 象: 15～39歳の求職中の方(就労・在学中の方は対象外)

定 員: 各日15名(要予約)

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 JR立川駅南口から徒歩5分)

申込み・問合せ: たちかわ若者サポートステーション TEL 042-529-3378



自宅から徒歩や自転車で行ける場所で

ボランティアしてみませんか?

- ★定年退職された方
- ★夏休みの期間を利用して
- ★ちょっとした合間にボランティア

上砂町・一番町・西砂町近隣でボランティア活動ができる方を随時募集しています。経験の有無は
問いません。子育てが一段落した方、定年退職された方など、みなさまの活躍を地域は待っています。
お手伝いを必要としている人や活動をご紹介します。問合せ: 地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)

例えば...

◆見守り保育のボランティア

子育てに関する講座やイベントの際に、1～2
時間ほど、子どもの保育ボランティアをしてく
ださる方を探しています。近々の予定ですと、
7月7日(火)に開催されます、1ページ目に記載
のイベント「ママヨガ」で保育のボランティア
に協力して下さる方を探しています。

問合せ: 地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)

◆「ちょこっとボランティア」への登録

～あなたの空いている時間でお手伝い～
日常生活の中でのちょっとした困りごと(ゴミ
出し、水やり、電球交換など)のある方に、約
15分くらいで、ちょこっとしたボランティア
をして下さる「ちょこっとボランティア」
の登録制度があります。問合せ: かみすな地
域包括支援センター(連絡先は4面)

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



各センターに
新しいスタッフがふえました！



初めまして。これまで砂川園の居宅支援事業所で勤務しておりましたが、2月より主任介護支援専門員として、北部西かみすな地域包括支援センターへ異動となりました羽生真人と申します。

地域の皆様のお役にたてるよう、頑張ってみますので、今後とも宜しくお願い致します。困りごとや気になる事がありましたらどうぞお気軽にご相談ください。

北部西かみすな地域包括支援センター 羽生真人

平成27年1月から、かみすな福祉相談センターでケアマネジャーとして勤務しております坂本弥生と申します。初めての仕事で不慣れな点もありますが、微力ながら重度認知症対応デイや老人保健施設での経験も活かしつつ、何よりベテランの先輩方から沢山の事を教わり、早く地域の皆様のより良いサポーターになれるよう勉強していきますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

かみすな福祉相談センター 坂本弥生



平成27年1月1日より、にしすな福祉相談センターに勤務しております大原郷治と申します。以前は介護とは別世界の外回りの営業をしていましたが、介護の仕事に就き丸7年が経過しました。ケアマネ業務としてはまだまだ未熟ですが、精一杯頑張っていきたいと思えます。

にしすな福祉相談センター 大原郷治

今年の夏も 熱中症 に気を付けましょう！

なお、講座を修了するとサポーターの目印として「オレンジリング」が渡されます。



〒190-0034 立川市西砂町5-5-5 西砂木一ム内
TEL:042-531-5550

4