

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと

「まちねっと」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「まちねっと」をお届けします。

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主催 災害時の「食」どうしますか～非常食を知って工夫して食べる～

「災害時、どのような備えがあるとよいの?」「非常食ってどんな味がするの?」「避難所で出された食事で大丈夫?」

赤ちゃんも高齢者も障がいのある人もない人も、それぞれに工夫した「食」が災害時にも必要になってきます。

実際に今、避難所で準備されている非常食を食べながら、自分自身すべき備えをこの機会と一緒に学んでみませんか。お気軽にご参加ください。

日 時：2月27日(土) 13:30-15:30

会 場：西砂学習館 第一実習室
(西砂町6-12-10)

内 容：災害時の備蓄プチ講座30分
非常食を工夫しての試食会

講 師：新井明子氏

立川市災害ボランティアネット副代表
防災頭巾作りのインストラクター

参加費：無料 定 員：20名(申込順)

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)



『健康と生活&元気になるミニコンサート』 ～いつまでも元気に暮らすためのエッセンス～

“健康第一”“健康寿命を延ばしましょう!”
など、健康にかかわる情報がいろいろある中で、健康について考える機会は意外と少ないかも知れませんが、健康とは、単に病気でないことだけでしょうか?

講座の第一部では、病院勤務を経たあと、立川で訪問看護ステーションを立ち上げ、地域で多くの方の健康を支えている現役看護師さんに、「健康と生活」「元気に暮らすためのヒント」を学びます。

第二部では、親しみやすい日本の歌や、皆さんがよくご存知のシャンソンやラテンの音楽をアコースティックギターの伴奏で歌います。

心も体もリフレッシュする講座です。どなたでも、お気軽にご参加ください。

日 時：3月12日(土) 13:30-15:30

内 容：第一部『健康と生活』

講師 あつと訪問看護ステーション
齋竹一子氏

第二部『元気になるミニコンサート』

演奏 唄うこがねい虫

会 場：上砂地域福祉サービスセンター
(上砂町1-13-1大山団地16号棟)

参加費：無料

申込み：地域包括支援センター(4面)へ

※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。

双子ちゃん・三つ子ちゃんママパパ対象 おしゃべりカフェ@西砂学習館

「2人同時のお風呂どうしてる？」

「山盛りの洗濯はどうしてる？」などなど。

双子ちゃん・三つ子ちゃんの親にしか分からない悩みをおしゃべりしながら共有し合い、子育ての工夫や方法を一緒に探してみませんか。



日 時：3月24日(木) 10:00-12:00

☆時間内の出入りは自由です。

会 場：西砂学習館 和室(西砂町6-12-10)

参加費：50円(お茶菓子代)

問合せ：立川市子ども家庭支援センター

TEL 042-528-6871

※申込みは不要です。

見守り保育ボランティア募集

「子どもが好き」「子育て中のママを応援したい」「子育ての経験を活かしたボランティアをしたい」方。

双子ちゃん三つ子ちゃんのお子さんをお持ちの親が集う場で、「見守り保育ボランティア」にご協力してくだされませんか。



日 時：3月24日(木) 10:00-12:00

会 場：西砂学習館 和室

(西砂町6-12-10)

持ち物：エプロン

問合せ：地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)

ネーターまで(連絡先は4面)



リセット体操メンバー募集

体幹トレーニングを基本に、ストレッチや簡単な筋トレ、有酸素運動を組み合わせた全身運動をします。

「家でも無理なく続けられる体操」をご自身の体力に合わせ、楽しくやりましょう。まずはお試しでの参加も可能です。



日 時：毎週土曜日 月4回 10:00-11:30

会 場：主に西砂学習館 和室

参加費：2000円(月会費) お試し参加は無料。

対 象：男女年齢問わず

体操を継続したいと考えている方

持ち物：バスタオル、フェイスタオル、飲み物

動きやすい服装でお越し下さい。

講 師：竹原 裕里子氏

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)

上砂図書館主催 「ゼロから学べる手話講座」 受講者募集

講師による体験談を交えながら、手話の成り立ちや、簡単なやりとりを楽しく学びます。

これから手話を始めようという方にぴったりの講座です。



日 時：2月21日(日) 14:00-15:30

会 場：上砂会館 実習室(上砂町1-13-1)

参加費：無料 対 象：小学生以上

定 員：15名(申込み順)

講 師：小川光彦氏

幼少期から聴覚に障害を持つ。手話を覚えて27年。現在、(株)ヴィアックステクニカルサポート室で障がい者サービスを担当。

申込み・問合せ：上砂図書館

TEL 042-535-1531

市民からみた
立川市の財政
—知っておきたい税金の使われ方—



「たちかわ市民財政白書」を作成しました！！

この度、市民の自主団体「たちかわ・財政を考える会」では、市民の手による「市民からみた立川市の財政—知っておきたい税金の使われ方—」を作成しました。有償頒布します(A4版79頁 頒布料:500円+送料)。また、立川市各図書館での貸出も行っています。是非、手にとってみてください。

問合せ：たちかわ・財政を考える会 Email:tatikawa.zaisei@sirius.ocn.ne.jp

地域で支える！認知症講座

最近よく耳にする「認知症」とは、どんな病気なのでしょうか。

「認知症」について、正しい理解と知識を学ぶために、地域福祉や高齢者に関する相談窓口である「北部西かみすな地域包括支援センター」の職員の方を講師に招き、西砂学習館運営協議会と西砂寿教室が合同で講座を開催します。

高齢化の進む日本で、誰にとっても「認知症」は無縁ではありません。

まずは知ることから、お気軽にご参加下さい。どなたでも参加できます。

●
日 時：3月11日(金) 13:30-15:00

会 場：西砂学習館 視聴覚室
(西砂町6-12-10)

参加費：無料

対 象：どなたでも申込み可

定 員：50名(申込順)

申込み・問合せ：西砂学習館 2/10より受付
TEL 042-531-0431



今月の出張ほ一かつ お気軽にお立ち寄りください

かみすな地域包括支援センターが西砂学習館へ出張します。介護保険のことや、段差解消、手すり設置のリフォーム、認知症のことなど、お気軽にご相談ください。

●
日 時：2月10日(水) 13:30-16:30

会 場：西砂学習館2F 第一教室
(西砂町6-12-10)

※15:00から「福祉用具体験講座」を開催します。実際に使って体験してみてください。

※次回の予定は、

3月9日(水)です。



介護者・家族の集い

◆みんなの介護相談室

介護をされている方、介護を終えた方、介護について知りたい方など、それぞれの思いを語り合いませんか？ミニ講座「寒い時期の暮らし方の工夫」も予定しています。

日 時：3月14日(月) 13:30-15:00

会 場：立川市女性総合センターアイム5F 第3学習室(曙町2-36-2)

申込み：南部東はごろも地域包括支援センター
TEL 042-523-5612

◆高次脳機能障害の会「スマイル立川」

事故や病気で脳に損傷を負い「高次脳機能障害」が残った。そんな当事者や家族、支援者の会です。

日 時：2月9日(火) 13:30-15:00

会 場：立川市総合福祉センター 2F 団体交流室(富士見町2-36-47)

問合せ：志村まで TEL 042-537-9968

Email: takako1@plum.plala.or.jp

◆介護家族の会「大空」

アットホームな空間でお茶飲みをしながら、それぞれの立場で語り合いませんか。ご家族を介護している方、悩みのある方、介護経験のある方、サポートの方もぜひ参加してください。

日 時：毎月第3木曜日 10:00-12:00

会 場：代表宅(大山団地内)

問合せ：鈴木まで TEL 042-537-7316

出前講座

ことぶき会さんへお邪魔しました

去る12月4日、ことぶき会さんの定例会で「健康寿命と和食」の講座を開催させて頂きました。ありがとうございました。



こんにちは **かみすな地域包括支援センター**です

2月4日は立春、暦のうえでは春到来です。
厳しい寒さはまだまだ続きそうですが、立春
という言葉を知ると、何となく肩の力が抜ける
気がしますね。

さて、近頃地域の方の立ち話でよく聞く
話…、「また介護の施設ができたね、あそこ
はどんな施設?」「どんな人が行けるの?」
と。

ここ数年とみに、介護保険に対応した通い
や入居の高齢者施設が増えています。でも、
外見からはどんな施設なのか分かりづらく、
そうかと言って、地域の方が中に入る機会
はほとんどないかも知れません。

そこで、比較的最近、私たちの地域にでき
た介護保険施設をいくつか紹介します。

《デイサービス》

…通いでリハビリや入浴、食事を提供

- * ミック健康の森西武立川 (一番町6-1-5)
- * ケアパートナー立川 (西砂町6-17-14)
- * イリーゼ立川砂川デイサービスセンター
(一番町4-10-7)

《認知症高齢者グループホーム》

…認知症のため介護を必要とする方が
少人数で共同生活を営む施設 (原則、
立川市民のみ入居可)

* イリーゼグループホーム立川砂川

(一番町4-10-7)

《サービス付き高齢者住宅》

…バリアフリー対応の賃貸住宅で、入居
者の状態に応じて食事や介護サービス
を提供

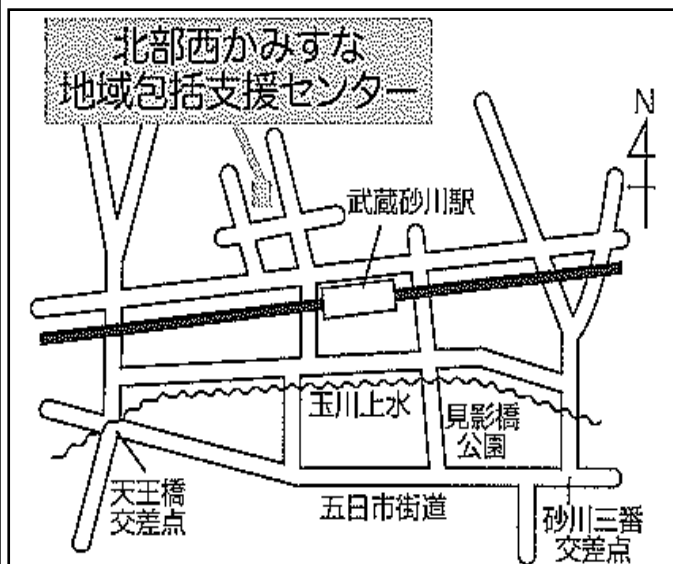
* Cアミーゴ武蔵砂川 (上砂町3-20-1)

「高齢になっても安心して住み続けられ
る地域」を一緒につくっていくパートナー
として、介護予防体操など地域での新たな
取り組みを始めたところもあります。

地域に根差した取
組みが広がっていく
よう、地域包括支援
センターも協働して
いきます。



※今回紹介した施設以外にも、圏域内には
介護保険施設が数箇所あります。



発行・連絡先

●立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター 柏崎

〒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:dai6chiku@sweet.ocn.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
E-mail:nw-houkatu-kami@bd.wakwak.com

協力

●かみすな福祉相談センター

〒190-0032 立川市上砂町1-13-1
上砂地域福祉サービスセンター内

●にしすな福祉相談センター

〒190-0034 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箇所あります。

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。