

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。

ここで繋がる家族介護フォーラム

長年連れ添った夫や妻、元気だった父や母に
お手伝いや介護が必要になった、そんな経験を
して一人で頑張っていませんか？

生活のお手伝いや介護の方法は十人十色で
す。となりの人はどんな工夫をしているの？
「わたし」の対応はこれでよかったの？

介護保険サービスを利用している方もしてい
ない方も、このフォーラムに参加して、認知症
疾患医療センターの医師とシンポジストによる
講演を聞き、その後、参加さ
れた皆さんで「わたしの想
い」を語らいませんか？



日 時：11月13(日) 13:30-16:00

会 場：西砂学習館 視聴覚室(西砂町6-12-10)

参加費：無料 ※申込みは不要です。

講 師：国家公務員共済組合連合会立川病院
(認知症疾患医療センター)

精神神経科部長 桑原 達郎氏

シンポジスト：介護家族の会「大空」

代表 鈴木 廣子氏

天王橋自治会 会長 渡辺 修一氏

問合せ：かみすな地域包括支援センターまで
(連絡先は4面)

共 催：かみすな地域包括支援センター
地域福祉コーディネーター

立川市と武蔵村山市が合同で開催！

ダイエー武蔵村山店で体力チェック・脳年齢チェックを行いました ～脳と身体の健康チェックでいつまでも元気に暮らしましょう～



8月10日(水)にダイエー武蔵村山店にて体力チェック・脳年齢
チェック講座を実施しました。この企画は、立川市と武蔵村山市
の2市が合同で開催した企画です。

立川市からは、かみすな地域包括支援センターとにしすな福祉
相談センターが、脳年齢チェックと介護保険情報の提供を行い、
武蔵村山市の西部地域包括支援センターは体力チェックを行いま
した。当日は大勢の方にご参加

頂き、大変好評でした。次回は2月に合同開催予定です。

かみすな包括では、脳年齢チェックの他にも、各種、出前
講座をご用意しています。ぜひお気軽にお声かけ下さい。

問合せ：かみすな地域包括支援センターまで(連絡先は4面)



※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。

こども食堂 活動者・応援者募集 ～地域で子育てしませんか～

地域での居場所づくり、参加の場づくりとして「こども食堂」をやろう！という声があがっています。子どもを中心に地域のさまざまな人と人々が交流する場、楽しい場、時には学びあえる場を一緒に作りませんか？活動に関心のある方、運営にご協力できる方、是非ご連絡ください。

<運営ボランティア募集> 調理や片付け、子ども達の話し相手、遊び相手など、現場でこども食堂の運営をご一緒してくださる仲間を募集しています。

<食材等のご寄附募集> お米やお野菜、調味料などのご提供で、こども食堂を応援してくださる方を募集しています。



ご応募・問合せ：地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)

ひだまりサロン 参加者募集 ～一緒におしゃべりしませんか～

ひだまりサロンは昨年の6月にスタートし、月1回西砂学習館に集まっています。会の始めに、ラジオ体操第一をみんなでやるのが恒例。体操のあとは、季節ごとの作品づくりをしたり、時にはみんなで脳トレをわいわいとしながらしています。



お茶とちょっとしたお菓子をつまみながら、一緒に楽しい時間を過ごしませんか？



●
日 時：毎月第3火曜日 9:45-11:45

会 場：西砂学習館 和室(西砂町6-12-10)

参加費：100円(お茶菓子代)

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)

多胎児カフェ@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探してみませんか。

●
日 時：10月27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。



子育てサークル「ヨガサークルヨガ」 見守りボランティアのお願い

ヨガサークルヨガは、子育てをしているお母さん同士の交流や、リフレッシュの機会として毎月2回ママヨガの活動を行っています。

その際、子どもの見守りにご協力してくださる方を探しています。月1回や1時間の活動でも構いません。ご連絡、お待ちしております。

●
日 時：基本毎月第2・4金曜日

10:00-12:00の間で活動可能な時間

会 場：西砂学習館 保育室(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)

「元気ハツラツ民謡教室」

三味線、尺八に合わせて、お腹の底から大きな声を出して健康を保ちましょう。

先生が優しく指導して下さいます。どなたでもご参加下さい。

対 象：市内在住の概ね65歳以上の方
日 時：10月18日(火) 13:30-15:30
会 場：西砂会館 集会室
(西砂町5-11-13)

参加費：無料

定 員：30名

申込み：にしすな福祉相談センター
TEL 042-531-5550



認知症サロン(家族会)

日頃の悩みや疑問を語り合い、家族同士で情報交換しませんか？介護に関してや日々の生活、将来の事についてなど何でも構いません。皆さんで悩みを共有し語り合いましょう。

対 象：市内在住の高齢者及びそのご家族
日 時：10月24日(月) 13:30-15:30
会 場：にしすな福祉相談センター 1階
(西砂町5-5-5)

参加費：無料

定 員：15名

申込み：にしすな福祉相談センター
TEL 042-531-5550



ヨガとお喋りの会

初めての方でも安心して体験して頂けます。動きやすい服装と運動靴でご参加ください。

日 時：10月15日(土)
ヨガレッスン 10:00-11:00
茶話会 11:00-12:00

講 師：文 淑礼氏

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1階)

定 員：20名(申込み順)

申込み：かみすな福祉相談センター(柏・大石)
TEL：042-537-7799



出張包括のお知らせ

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、おむつのあれこれ、高齢者の介護食、物忘れのことなど気軽にご相談ください。

15:00よりミニ講座『総合事業っていくらかかるの?』を開催します。

対 象：どなたでも
日 時：10月12日(水) 13:30-16:30
会 場：西砂学習館 2階 第一教室
(西砂町6-12-10)

※次回は11月9日(水)です。

問合せ：かみすな地域包括支援センターまで
(連絡先は4面)



特殊詐欺に注意！

特殊詐欺とは、不特定の方に対して対面することなく電話、FAX、メールを使って行う詐欺の事です。

「この商品は特別な人しか買えない」「早く買った方が得」などの言葉が出たら、要注意です！話を進める前に、周りの方や地域包括支援センターなどに相談を！



社会福祉法人 桜栄会 第4回 砂川園福祉祭開催のお知らせ



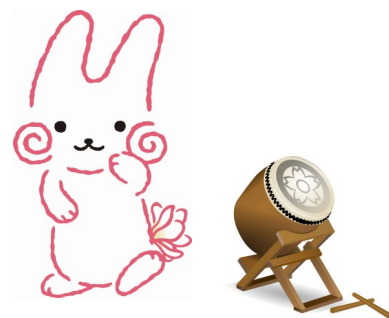
砂川園では「つながれ ひろがれ ちいきの輪 in TOKYO」をテーマに、地域の皆さまと交流を深めたいとの想いで、第4回福祉祭を開催致します。当日は立川市のマスコットキャラクターである「くるりん」、「ウドラ」の出演や、和太鼓の演奏などの催しを行います。

日 時：10月22日(土) 10:00-14:00

会 場：特別養護老人ホーム砂川園 園庭(上砂町5-76-4)

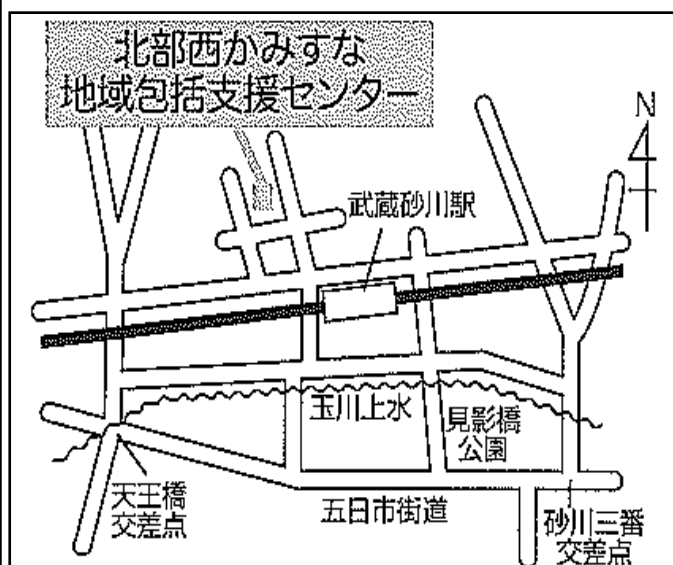
内 容：模擬店、絵手紙作成、脳トレ、ミニバザー等

問合せ：特別養護老人ホーム砂川園 TEL 042-537-3351



★認知症サポーター養成講座@福祉祭(10:00-11:30 会場：5階)

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、認知症の方を支援するサポーターの目印としてオレンジリングが手渡されます。今年はスタンプラリー形式で、簡単な景品なども用意しております。ふるってご参加下さい。



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。