

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。

懐かしい童謡・唱歌や懐メロを歌いながら、楽しく体を動かしませんか？

## 体操教室体験会 ～歌って踊ろう！～

音に合わせて体を動かし、楽しみながら健康づくり。懐かしい唱歌・童謡や懐メロを歌いながら、脳トレにもなる、音楽レクリエーションを取り入れた体操です。健康にいきいき過ごしたい方はお気軽にどうぞ♪ 立っての参加でも、座っての参加でも大丈夫です。体力に自信がないという方も、ぜひご参加下さい。

日 時：<全2回>1回目 3月2日(木)/2回目 3月16日(木)  
10:00-12:00

会 場：両日とも エクセレント立川プレミア(上砂町5-61-1)

対 象：概ね65歳以上の方ならどなたでも

講 師：音楽健康指導士 岩元喜代子さん

定 員：20名 参加費：無料

持ち物：上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください。

申込み・問合せ：北部西かみすな地域包括支援センター(連絡先は4面)



## 脳と体の健康チェックを行います

@ダイエー武蔵村山店

介護や介護予防に関する相談の他、機械を利用した脳年齢測定や脳トレーニング、体力測定を行う予定です。健康チェックを行い、いつまでも元気に暮らせるようにしましょう！

前回8月に合同開催した本企画が大好評だったため、さらにパワーアップしております！

当日は介護に関する有資格者が参加しています。介護に関するご相談もお気軽にどうぞ。

今回、すべての健康チェックを体験された方には、ダイエー武蔵村山店さんの協力により、景品を差し上げます。ご近所の方もお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください！

日 時：2月7日(火) 10:00-14:00 (ご都合の良い時間帯にご来場ください)

会 場：ダイエー武蔵村山店 1階 ぐらんぱ&ぐらんま内 (武蔵村山市伊奈平3-36-1)

参加費：無料

問合せ：かみすな地域包括支援センター (連絡先は4面)

主 催：立川市、武蔵村山市、立川市北部西かみすな地域包括支援センター  
武蔵村山市西部地域包括支援センター

協 力：ダイエー武蔵村山店



※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。

# ..... 地域活動情報 .....

## 西砂川での災害を考える<第1弾> 本当の防災力とは何？

防災ブック「東京防災」を使い、地震・水害など発生した時の防災力について正しい情報と知識を学びます。企画・運営は西砂学習館運営協議会です。

日 時：3月4日(土) 14:00-16:00  
会 場：西砂学習館 第1教室  
(西砂町6-12-10)  
対 象：どなたでも  
講 師：立川市災害ボランティアネット  
矢野和孝氏  
持ち物：防災ブック「東京防災」(黄色冊子)  
筆記用具  
参加費：無料  
定 員：40人(申込順)  
申込み：1月25日(水)から  
電話かFAXで西砂学習館へ  
TEL・FAX：042-531-0431



## 《地域福祉学習会》 よりよい人間関係を築くための コミュニケーションの取り方～Part2～

日々の暮らしの中で、コミュニケーションを意識したことはありますか？  
この機会に是非、一緒に学びましょう！

日 時：3月4日(土) 14:00-16:00  
会 場：西砂学習館 視聴覚室  
(西砂町6-12-10)  
対 象：どなたでも  
講 師：産業カウンセラー  
野々宮基子氏  
参加費：無料  
定 員：30人(申込順)  
持ち物：筆記用具  
申込み・問合せ：地域福祉コーディネーター  
(連絡先は4面)  
共 催：グッドネイバー西砂・一番  
立川市社会福祉協議会



## ママヨガ&子育ておしゃべりCafe ○別室保育あり(予約制) ○定員15名(申込順)

「日頃の疲れを癒したい」「出産・子育てでカラダがカチコチ」。  
そんなママたちへ、お子さんと少しの時間だけ離れてのヨガはいかがですか。ココロもカラダもリフレッシュしましょう。お子さん連れはもちろん、ママのみの参加もOKです。  
後半の子育ておしゃべりCafeでは、子育ての情報交換をしたり、日々のなんてことない話をして盛り上がりましょう♪  
「西くるりんエリアでこんなことしたい！」という意見も募集します。お茶とお菓子付きです。

<プログラム> 10:00 ヨガ(45分間プログラム)～休憩～  
11:00 Cafeタイム(情報交換など)

日 時：2月27日(月) 10:00-12:00  
会 場：西砂児童館(一番町6-8-37)  
定 員：15名(申込み順)  
参加費：600円  
保 育：無料 ※予約制  
保育ボランティアさんによる別室保育  
申込み・問合せ：westwave00@gmail.com  
上記連絡先まで氏名・住所・連絡先・保育の有無・お子様の氏名と月齢をご連絡下さい。  
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



## 活動者募集！ 子どもの見守りボランティア

子育てに関する講座やイベントの際に、子どもの見守りにご協力して下さる方を探しています。「子どもが好き」「子育て世代を応援したい」「多世代との交流がしたい」など、活動に関心のある方は、是非ご連絡ください。近々の活動日が左記の日程です。その他の活動もあります。

時 間：10:00-12:00間で可能な時間  
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)

# かみすな・にしすな福祉相談センターからのお知らせ

## ～サロンのご紹介 ぜひご参加ください～

●内 容：ヨガとおしゃべりの会（動きやすい服装と運動靴でお越しください。）

「初めての方でも安心して体験できます。男性も歓迎です！！」

日 時：2月18日(土) 10:00-12:00

会 場：かみすな福祉相談センター（上砂町1-13-1 16号棟1階）

定 員：20名 申込み：かみすな福祉相談センター（TEL 537-7799）



●内 容：元気ハツラツ民謡教室（市内在住の概ね65歳以上の方）

「おなかの底から大声を出して健康を保ちましょう！」

日 時：3月21日(火) 13:30-15:30 会 場：西砂会館 集会室（西砂町5-11-13）

定 員：30名 申込み：にしすな福祉相談センター（TEL 531-5550）



●内 容：認知症サロン家族会（市内在住の高齢者及びそのご家族）

「日頃の悩みや疑問を語り合いませんか」

日 時：3月27日(月) 13:30-15:30 会 場：にしすな福祉相談センター（西砂町5-5-5）

定 員：15名 申込み：にしすな福祉相談センター（TEL 531-5550）



## まちなっと挿絵作成者のご紹介

地域の皆様にお配りしている“まちなっと”ですが、いつもユーモアあふれる素敵な挿絵を描いてくれている方をご紹介します！

上砂町にある特別養護老人ホーム砂川園の加藤栄治施設長です！



イラストを通して“まちなっと”に微力ながら、貢献できればと思い、描かせて頂いています。

今後も加藤施設長の挿絵にご期待ください



## 新入職員のご紹介

こんにちは。はじめまして。

11月からかみすな地域包括支援センターに勤務しています。介護支援専門員の鶴見香と申します。ケアマネジャーや管理栄養士としての今までの経験をいかして、皆様の生活がより充実したものになるよう、お手伝いさせていただければと思っています。

皆様との出会いと地域との関わりを大切に明るく頑張りたいと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



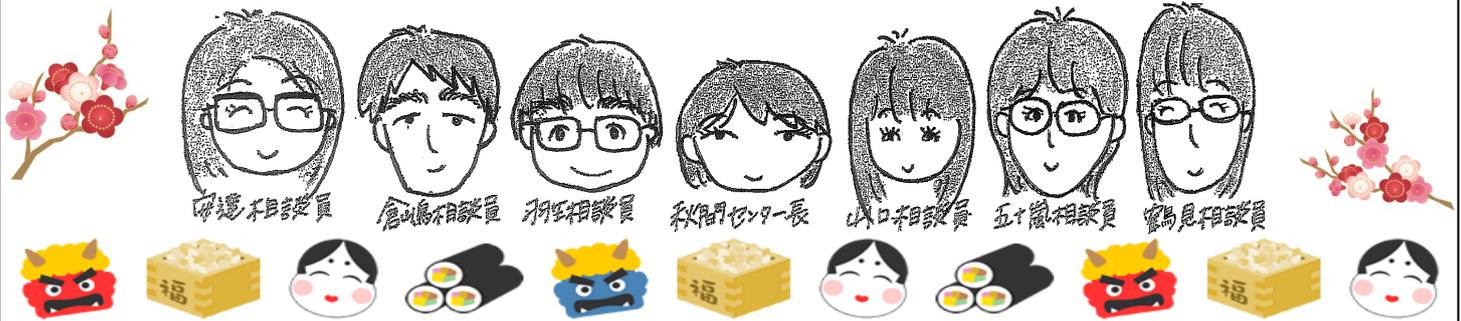
## インフルエンザ、風邪にご注意

今シーズンのインフルエンザは昨シーズンに比べて流行が早かったようです。高齢者や幼児、妊娠中の方はインフルエンザが重篤化するおそれもあるため、感染をしないようにしっかりと対策をしましょう。

手洗いや睡眠、バランスの良い食事、なるべく人ごみをさけて生活するなど、インフルエンザや風邪に注意して健康的に冬を乗り切りましょう。



# こんにちは **かみすな地域包括支援センター**です



## 認知症サポーター養成講座を開催！

“デイサービスこたつ”で、地域の皆さまと交流を深めながらデイルームをお借りして、認知症サポーター養成講座を開催させていただきます。デイサービスの見学ならびに、どのようなことを行っているかを知る機会にもなります。お気軽にご参加ください。

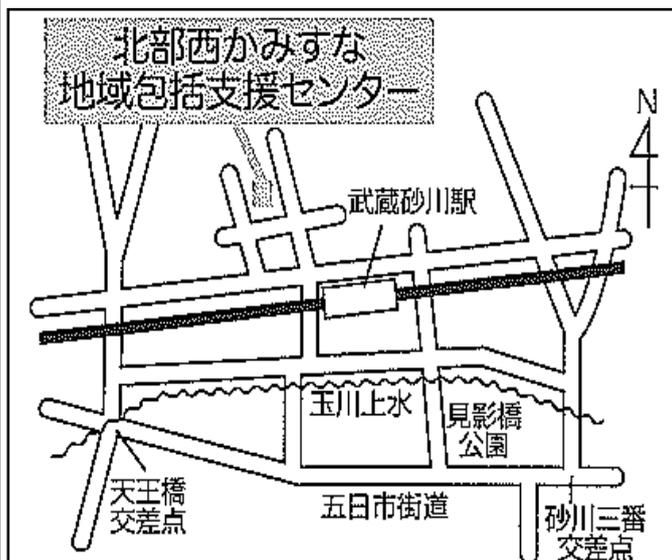
日 時：2月26日(日) 13:30-15:30

会 場：デイサービスこたつ (一番町2-36-13)

内 容：①認知症サポーター養成講座  
②デイサービスこたつ事業所の取組み

定 員：20名(申込順) 申込み：北部西かみすな地域包括支援センター(連絡先は4面)

●認知症サポーター養成講座とは…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。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 進藤

〒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。