

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。

立川市と武蔵村山市が連携して開催！ ダイエー武蔵村山店で 脳と身体の健康チェックを実施します

昨年8月に初開催した2市連携企画が大好評だったため、さらにパワーアップして第3弾を企画しました！全ての項目を体験された方には、ダイエー武蔵村山店さんから素敵な景品を差し上げます。参加費は無料です。ご近所の方もお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください！
介護や介護予防に関する相談、脳のトレーニング、簡易体力測定、健康体操などを行います。

日 時：7月19日（水）10:00-14:00（ご都合が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 当日直接お越しください。
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



おしゃべりで介護のお悩み解消 『大空カフェ』

日 時：7月15日（土） ※今後の日程 9月16日（土）、11月18日（土）
11:00-12:00 ミニ講座
12:00-14:00 茶話会
途中の出入り自由です。講座だけでも茶話会だけでも結構です。
会 場：上砂地域福祉サービスセンター16号棟1階 （図書館、上砂会館の1階）
（上砂町1-13-1）
参加費：1人100円
問合せ：かみすな福祉相談センター TEL 537-7799 FAX 536-7182
共 催：かみすな地域包括支援センター、かみすな福祉相談センター



※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。

ご存知ですか？地域のえんがわ



誰もが元気に暮らしていくために、ご近所で茶話会や体操、情報交換の場をたくさん作りましょう。市内には約180か所の住民主体によるサークルが活動しています。

今回は、みなさんの町で活動しているサロンをご紹介します。(H29.4月時点)

[体]:体操、[茶]:茶話会、[他]:その他、《子》:子育て

※ **募集中!** …参加者を募集しています。

※新たにサロンをつくりたい方も、是非ご連絡ください。

☆実際の活動を見学に行きましょう! ◆問合せ: 地域福祉コーディネーターへ(4面)

西砂町

① 西砂会館

[体]立川そよかぜトリム **募集中!**

第1・3(水)10:00-11:30/月500円

☆イスに座って出来る体操です

[体]ローズ健康体操

毎週(金)10:00-11:00/月1200円

② 西砂学習館

[体]トリム体操フレッシュ

第2・4(水)9:30-11:00/月500円

☆無理せず、楽しくやりましょう

[体]にしすな・気功を楽しむ会

第1・3(月)10:00-12:00/月1500円

☆みんなで気功を楽しんでいます♪

[体]リセット体操(月4回) **募集中!**

毎週(土)10:00-11:30/月2000円

☆体の歪みをリセットしましょう!

お気軽にご参加ください

[茶]ひだまりサロン **募集中!**

第3(火)9:45-11:45/1回100円

(物作りは材料費別途50~100円)

☆お茶を飲みながらお話ししましょう

[他]雅会(着物着付けの会) **募集中!**

第2・4(金)13:30-15:00/無料

☆初心者大歓迎! 着物好き集まれ~

[体]《子》ヨガサークルヨガ

第2・4(金)10:00-12:00/

☆保育ボランティアさん募集中! 出来る時だけ、1時間だけ等のお手伝いでも大丈夫です

[体]乙女の会

毎週(火)10:00-11:30/1回200円

(年会費2500円)

☆体操の他お楽しみ会開催♪

③ 殿ヶ谷公会堂(又は西砂学習館)

[茶]殿ヶ谷組自治会 けやき茶屋

毎月第4(火)9:30-12:00/100円

☆手芸や体操も行っています

④ 中里公園(西砂町2丁目)

[体]ぴんぴんサロン **募集中!**

毎週(土)9:30-10:00

(7月~9月は9:00-)/無料

☆子どもも大人も全員集合~!!

会員宅(庭先)

[茶]麦(ばく)

第3(土)13:00-15:00/1回100円

☆気張らずお気軽にどうぞ♪

一番町

① 松中団地大集会所

[体]さくらグループ

毎週(木)①9:30-10:30/

②10:50-11:50/月1200円 **募集中!**

☆②の参加者を募集しています

[茶]松中団地みんなのサロン会

毎週(土)13:00-17:00/無料 **募集中!**

☆新曲のカラオケもあります♪

② エステート13号棟前の公園

[体]楽々太極拳

毎週(金)8:30-9:30/無料 **募集中!**

☆入退会自由・雨天は中止です

② エステート住宅管理組合集会所

[茶]暮らしの相談室 喫茶さくら

毎月第3(土)10:00-12:00/100円

☆まずは、おいでください♪

③ 一番福祉会館

[体]ひまわり体操クラブ

第1・3(水)10:00-11:30/月1000円

[体]トリム体操さくらクラブ **募集中!**

毎週(木)10:00-12:00/月1500円

(入会金1000円)

☆皆さんお気軽にご参加ください♪

[体]トリム体操にしすなクラブ

月3回(月)13:30-15:30/月1500円

④ 天王橋会館

[体]トリム健康体操コスモス **募集中!**

毎週(月)10:00-11:30/月1500円

☆脳トレ・筋トレ楽しくやっています!

[体]天王橋体操クラブ

月4回(金)9:30-10:30/月1200円

☆みんな楽しく健康体操しています

[体]一番健康体操教室

第1・3(火)13:30-15:30/月1000円

[体]天王橋ぴんぴんサロン **募集中!**

第1・2・3(水)9:30-10:30/月1000円

☆座って出来る簡単な体操です

[茶]なかよしの会 **募集中!**

第3(火)13:00-16:00/1回100円

☆テーマを決めず、その月の話題で話を深めます

5 一番町東団地集会所

[茶]ふれあい喫茶 **募集中!**
毎月最終(金)14:00-16:00/100円
☆どなたでもお茶とお喋りに来てください

6 コープタウン集会所

[体]コープタウン一審会
第2・4(木)14:00-15:00/月500円

[茶]華の会
年5回程度/年500円(料理等は実費)
☆年を取って一人ぼっちにならないために、ご近所との繋がりを大切にしています

会員宅

[他]うたう会
毎月第3(水)13:30-15:00/無料
☆唱歌や名曲を皆で歌っています

上砂町

1 上砂会館

[体]トリム体操上砂スマイル **募集中!**
第1・2・4(木)13:30-15:30/月750円
☆運動が苦手な方でも無理なく続けられます

[体]リラックスヨガ
第3(土)10:00-12:00/1回500円
☆みんな楽しみながら続けてます

[体]たんぽぽ
第1・2・3(月)10:00-11:30/月1300円(入会金1000円)

[体]健康ヨガさくらんぼの会
第1・2・4(木)9:00-11:00/月1500円(入会金500円)

[体]上砂フレンド **募集中!**
第2・3・4(火)10:00-11:00/月700円
☆みんなで楽しく体操してます

[体/茶]創年クラブ **募集中!**
第2・4(土)10:00-12:00/1回200円
☆介護予防の体操教室・脳トレ等年3回食事会も開催します!

[茶]上砂たのし会
第2(日)・第4(土)13:00-17:00/年1200円
☆カラオケで懐メロを楽しんでいます

[茶]ひまわり仲良し会 **募集中!**
第1(金)11:00-16:00/400円(食事代)/料理・脳トレ・歌など
第1(水)9:30-12:00/1回1000円/絵手紙
☆片方だけの参加でも大丈夫です

1 上砂地域福祉サービスセンター

[体]上砂体操クラブ **募集中!**
第2・4(金)9:30-11:00/月2000円
☆和気あいあいと楽しいクラブです!

2 砂川園内食堂

[体]気功太極拳 **募集中!**
第2・4(木)10:00-11:00/無料
☆メンバー募集中です!

3 エクセレント立川プレミア

[体]エクセレントシンガーズクラブ **募集中!**
第2・4(木)10:00-11:00/月500円
☆唱歌や童謡に合わせて体操や脳トレを行っています。

4 リーベスト立川集会所

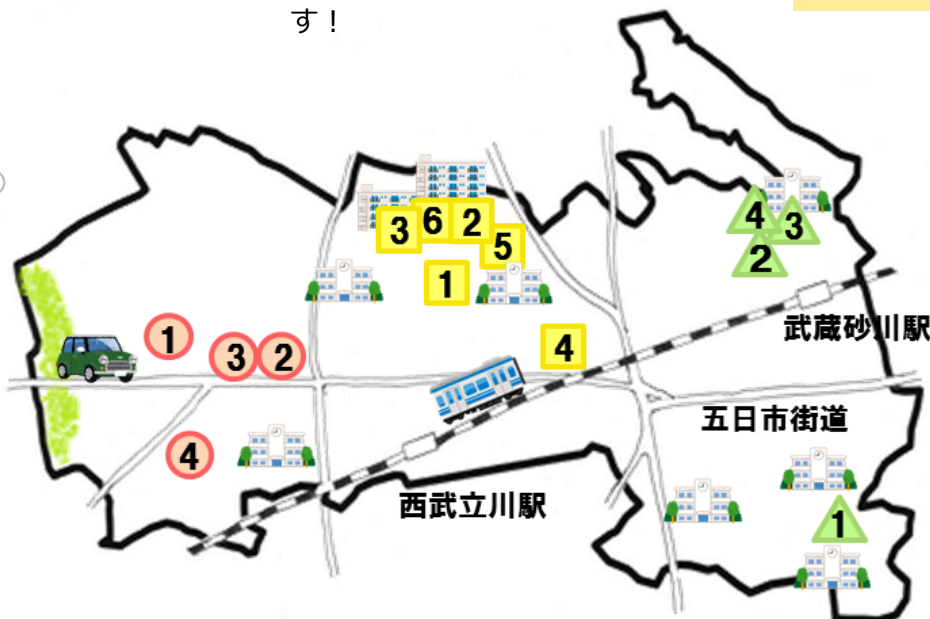
[茶]リーベストお気軽カフェ
月2回(火・木)10:30-12:30 **募集中!**
又は13:00-15:00/1回100円
☆顔見知りを増やし、地域のこと等楽しくお話してます

会員宅

[茶]介護家族の会～大空～ **募集中!**
第3(木)10:00-12:00/1回200円
☆介護でお悩みの方はどなたでもどうぞ

[茶]檜山さんちのえんがわ
不定期/無料(料理などの場合は実費)
☆お茶のみや料理作りをしています

*日時、場所など変更になる場合があります。見学・参加の前に地域福祉コーディネーター(4面)へお問合せください。



こんにちはかみすな地域包括支援センターです

今年度から、看護師の新入職員も増えました。地域福祉コーディネーターと共に住みやすい地域になるようにお手伝いさせていただきます。～職員紹介～



健康体操

～健康寿命5歳延伸★プロジェクト～

たった週1回の体操が健康の近道！
今回は体操の体験講座です。65歳以上で医師に運動を制限されていない方。お待ちしております。

日 時：7月12日（水）13:30受付開始

会 場：西砂学習館 第一教室

（西砂町6-12-10）

定 員：20名 参加費：無料

申込み：北部西かみすな地域

包括支援センター（連絡下記）



熱中症の応急処置

大量の発汗・頭痛・不快感・高体温・めまい・吐き気・嘔吐・倦怠感等を感じたら。

- ・意識があるときは涼しいところへ避難し、服をゆるめ体を冷やす。
- ・水分が自力で摂取できるときは、水分・塩分を補給。
- ・症状が良くなってきたら、そのまま安静にして、十分に休養をとり、回復したら帰宅する。



●意識がないときは救急車を！！



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

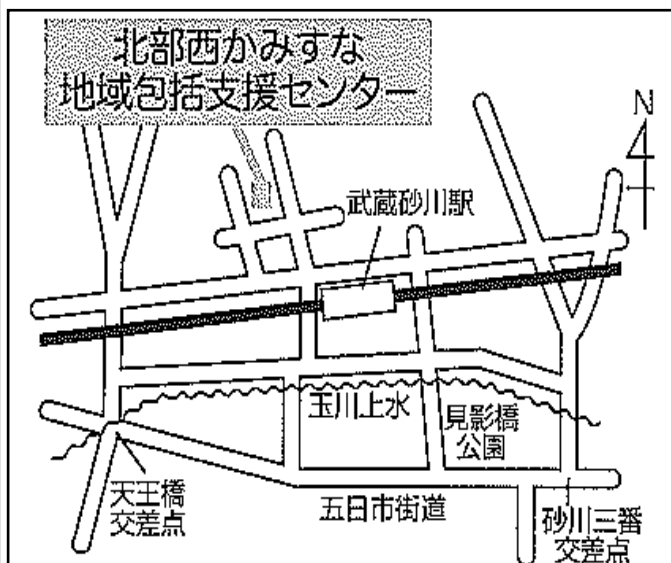
協力

●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。