

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと

第26号
2017.10月発行

「まちねっと」では、徒歩や自転車で気軽に
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。

10月・11月・12月 『しあわせ家族介護のつどい』を実施します

ご家族の介護に日々悩んでいる方、今後の介護に不安を抱えている方、共に学んで情報交換を行い、それぞれの思いを語り合いませんか？かみすな地域包括支援センターでは毎年、家族介護に関する教室を実施しています。今回は10月、11月、12月に連続で講師をお招きして、講座と集いを実施します。初めての方もお気軽にご参加ください！

●
日 時：10月11日(水) 13:30-15:00 «口腔ケア講座»
11月 8日(水) 13:30-15:00 «介護技術»
12月13日(水) 13:30-15:00 «認知症サポーター養成講座»

会 場：西砂学習館 第一教室(西砂町6-12-10)

定 員：30名(申し込み順) 参加費：無料

問合せ・申込み：かみすな地域包括支援センター(連絡先は4面)



社会福祉法人 桜栄会 第5回 砂川園福祉祭開催のお知らせ

今年も地域の皆様と交流を深めることを目的に、5回目となる福祉祭を開催致します。当日は模擬店の出店や、施設利用者様の作品展の他、立川市のマスコットキャラクターである「くるりん」も出演するなど、たくさんの催しを予定しております。



●
日 時：10月21日(土)10:00-14:00

会 場：特別養護老人ホーム砂川園(上砂町5-76-4)

内 容：作品展、模擬店、プラスチックアクセサリ作成、認知症サポーター養成講座、等

★認知症サポーター養成講座@福祉祭(11:00-12:30/会場:1階食堂)

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る「応援者」になりませんか？受講者には、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。当日は“ロバ隊長”のストラップ作りも実施します。

※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。

「高齢者デイサービス」ボランティアさん大募集！

地域の高齢者デイサービスでは、20年来のボランティアさんをはじめ、地域の方たちが様々な形で、ご高齢者や私たちスタッフを支えてくださっています。そこには介護サービスを“提供する側”と“される側”の関係では生まれてこない、ボランティアさんならではの関わりがあります。ボランティアさんにご高齢者の語らいの場は“ご近所の井戸端会議”さながら！そんな出逢いが、この地域に増えていく事を願って、高齢者デイサービスのボランティアさん大募集！！

お話し相手や配茶、得意分野を活かした各種講師、楽器演奏やマジックショー・・・お手伝いの内容や頻度等、お気軽にお問合せください。関心がある方のデイ見学も大歓迎です。

お近くのデイサービスはどちらですか♪

“盆踊りに花を添えてくれるボランティアさん”

問合せ：

- ◎高齢者在宅サービスセンター砂川園（上砂町5-76-4）TEL:042-537-3351
- ◎デイサービスめぐみ（一番町4-57-1）TEL:042-849-7455
- ◎樹楽立川デイサービス（一番町4-51-16）TEL:042-520-0240
- ◎上砂地域福祉サービスセンター（上砂町1-13-1）TEL:042-536-7181



おしゃべりで介護のお悩み解消 『大空カフェ』

介護のことを気軽に話しませんか？途中の出入りは自由。講座だけ、茶話会だけでも結構です。

日 時：11月18日(土) 11:00-14:00

11:00-12:00 ミニ講座

12:00-14:00 茶話会

会 場：上砂地域福祉サービスセンター
（上砂町1-13-1）16号棟1階

費 用：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

☆次回開催日程：1月20日(土)/3月17日(土)

生涯現役・にしすな塾

「地元を学ぼう！

～西砂・砂川地域の歴史～

西砂・砂川地域の歴史について、作家であり地元在住の鈴木茂夫さんに語っていただきます。企画・運営は西砂学習館運営協議会です。

日 時：11月19日(日) 14:00-16:00

場 所：西砂学習館 視聴覚室(西砂町6-12-10)

対 象：どなたでも

講 師：作家・鈴木茂夫さん

費 用：無料

定 員：40名(申込順)

申込み：10月10日(火)から電話またはFAX(氏名、連絡先を記入)で西砂学習館へ

TEL・FAX：042-531-0431

立川五中にて[認知症サポーター養成講座]を開催しました！

6月29日(木)立川五中にて行われた学校行事「砂川楽」(砂川の地域に関する事柄や活動を学ぶ)にて、地域団体の一つとしてかみすな地域包括支援センターと地域福祉コーディネーターが参加し、認知症サポーター養成講座を実施しました。当日参加した中学生から

「認知症の事がよくわかった。」「みんなで助け合える社会にしていきたい。」など多くの感想を頂きました。今後も様々な地域で、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者を増やすため、地域の団体に出向き、認知症サポーター養成講座を実施していきます。ご希望のある方はお気軽にご相談ください。

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)



入場無料

～ きっと見つかる！あなたに合った学校！！～
「定時制・通信制等合同学校相談会」を開催

市は、進路選択に困っている中学生や進路変更を検討している高校生等のニーズに合った進路先が見つかるよう、市内を中心とした多摩地区所在の私立通信制高校や都立高校など、特色ある学校十数校が一堂に会した「合同学校相談会」を開催します。入退場自由、予約不要。

進路先に悩んでいるお子さん、保護者の方のみならず、不登校や引きこもり、課題を抱える子どもの支援に関心のある方など、ぜひご来場ください。

日 時：11月25日（土）10:30-16:30(予定)

会 場：たましんRISURUホール地下展示室及びサブホール（錦町3-3-20）

問合せ：立川市子ども家庭部子ども育成課青少年係

TEL:042-523-2111（内線1305） FAX:042-528-4356



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。今回はみなさんの町の「支えあいサロン」をご紹介します。今回は、自主活動サロンや新しく誕生したサロンをご紹介します。（H29.8月末時点）

[体]:体操、[茶]:茶話会、[他]:その他、《子》:子育て、【自】:自主活動サロン

※ **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）



① 西砂学習館

[他]【自】西砂クック・パパ **募集中!**

第3(木)10:00-13:00/500円

☆講師を招いて料理づくりを行う男性の料理教室です。どなたでもご参加ください！

[体]《子》ママヨガの会
月4回(木)10:30-11:30

☆5月に支えあいサロンへ登録しました！



**② 大山自治会事務所隣り集会所
(24号棟隣り)**

[茶]【自】おおやま お茶会 **募集中!**

第3(木)10:30-12:00/100円

☆お茶のみや物作りなどを行っています。簡単な体操、じゃんけんゲームや歌等も楽しんでいます。直接会場へどうぞ！

③ 上砂会館

[体]【自】上砂気功クラブ **募集中!**

毎週(金)14:00-16:00/月2500円

(入会金1000円)

☆東洋医学に基づいたゆっくりな呼吸法で動きます。足・腰に自信のない方でも大丈夫です！

④ 砂川園内食堂

[茶]蕾の会 **募集中!**

第3(金)10:00-12:00/100円

☆5月に支えあいサロンへ登録しました！お気軽にご参加ください♪

⑤ エクセレント立川プレミア

[体]エクセレント体操クラブ **募集中!**

毎週(水)・月4回9:30-11:00/

入会金1000円

☆8月に結成！参加者募集中です！

[体]エクセレントシンガーズクラブ
誤:第2・4(木)→**正:第1・3(木)**

※前号の内容に誤りがありました。
申し訳ありませんでした。



＊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。

ダイエー武蔵村山店で健康チェックを実施しました

7月19日(水)にダイエー武蔵村山店にて、立川市と武蔵村山市共催の合同企画として、体力チェック、脳年齢チェックや健康体操を実施しました。当日は大勢の方にご参加頂き、頭も身体も動かす良い機会になったと大変好評でした。次回は2月に合同開催予定です。

かみすな地域包括支援センターでは、脳年齢チェックの他にも、住み慣れた地域で元気に暮らすためのお手伝いとして「出前講座」をご用意しています。皆様の活動場所まで出張しますので、ぜひお気軽にお声かけください。

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）

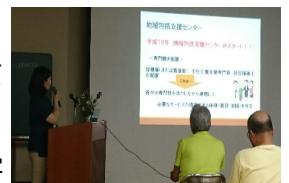


かみすな地域包括支援センター『活動報告会』

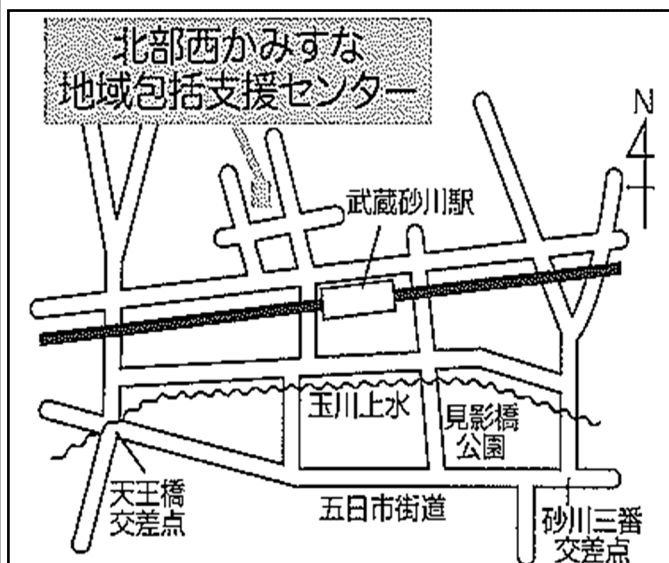
地域包括支援センターが立川市に設置されて約10年が経ちました。

地域の皆様のご理解とご協力を頂きながら、皆様が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていけるようなお手伝いをさせて頂いております。

かみすな地域包括支援センターでは、初の試みとして7月18日(火)に西砂学習館で『活動報告会』を実施致しました。



地域包括支援センターが設置された経緯や求められている機能、包括支援センターに在籍する保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員の役割や具体的な活動内容などをご紹介させて頂き、参加して頂いた皆様とも日頃感じていることなどを話し合える良い機会となりました。地域の皆様にとって身近な地域包括支援センターになればと思っております。今後ともよろしくお願い致します。



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 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。