

こんにちはかみすな地域包括支援センターです



出張講座を行っています

かみすな包括では、皆様が住み慣れた地域で元気に暮らすためのお手伝いとして無料で出張講座を行っています。

- ＊包括ってなんだ？ ＊介護保険について
 - ＊消費者被害にあわないために
 - ＊高齢期に大切な介護予防の話 などなど
- 皆様の集いの機会にご活用ください。

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）



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。どなたでもご参加ください。

対象：市内在住の概ね65歳以上の方
日時：12月19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



地域包括支援センターの事務所紹介

日頃より地域の皆様には大変お世話になっております。地域を自転車や車で駆け回っている私たちですが、事務所内では右写真のような形で仕事をしております。事務所は特別養護老人ホーム砂川園内の1階です。ぜひ、お気軽にお立ち寄りいただきご相談にいらしてください。



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。

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。

しあわせ家族介護のつどい

日頃介護されている方、介護に興味のある方、地域で一緒に集まって、わいわい語りましょう！
全3回開催予定で、第1回目は10月11日(水)に、歯科衛生士、介護予防指導士の高橋紀子先生をお迎えしてご講義頂きました。お口の体操や、口から始まる健康の秘訣に、12名の参加者の皆さんは、真剣に聞き入っていました。

現在は第3回目を募集中です。ご希望の方はどなたでもご参加ください。

日時：12月13日(水) 13:30-15:00

「物忘れとその接し方について」

講師：かみすな地域包括支援センター

会場：西砂学習館 第一教室（西砂町6-12-10）

参加費：無料

定員：30名（申し込み順）

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）



初心者大歓迎！

響きはお母さんのおなかの鼓動にそっくり！

和太鼓お試し体験会

「ご近所さんが年齢に関係なくふらっと遊びに来て、太鼓をたたいたり、お茶を飲んだりできる場所ができた」というべべちゃんの思いから、和太鼓お試し体験会を開くことになりました。

全身を使う太鼓は、体に心地よく、気持ちを安定させると言われています。“楽しい太鼓”がモットーの元保育園の園長先生が丁寧に教えてくれます。

日時：12月13日(水)・12月20日(水) 14:00-16:00

場所：講師宅の地下室 「音あそび 鼓音(ko-ton)」
（一番町1-3-34）多摩大橋通りセブンイレブンそば

対象：4才～シニアまで（小学4年生から一人で参加可）

講師：和太鼓講師 ベベちゃん

定員：10名(申込順)

費用：無料

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、すべり止め付の靴下や内履き（裸足でも可）

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）



※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。

..... 地域活動情報

生涯現役・にしすな塾

「男性の料理教室」

日頃料理をしない男性でも手軽に作れる料理の実習をします。今回は少しお洒落にイタリア料理の「ニョッキ」、デザートに「シフォンケーキ」を作ります。企画・運営は西砂学習館運営協議会です。

日 時：平成30年1月13日(土)10:00-13:30

場 所：西砂学習館 第1実習室

(西砂町6-12-10)

対 象：50歳以上の男性

講 師：料理愛好家・小林マサさん

費 用：600円(材料代)

定 員：20人(申込順)

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

申込み：12月12日(火)から電話、または氏名・

連絡先を書いてFAXで西砂学習館へ

TEL・FAX：042-531-0431



6地区障害のある人もない人も暮らしやすい立川を考える会

知って安心！成年後見制度

成年後見制度をご存知ですか？「耳にしたことはあるけれど…」「認知症になった人が使う制度でしょ？」「障害のある人も利用しているの？」等、難しそうな制度というイメージがある成年後見制度について、立川市社会福祉協議会・地域あんしんセンターたちかわ職員を講師にお招きし、分かりやすく解説していただきます。この機会に、是非一緒に学びましょう！

日 時：平成30年1月25日(木) 13:30-15:30

場 所：西砂学習館 会議室

(西砂町6-12-10)

対 象：どなたでも

講 師：地域あんしんセンターたちかわ 職員

費 用：無料

定 員：20人(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)

サロンへ参加しませんか？ 「上砂気功クラブ」参加者募集中！

東洋医学に基づいたゆっくりな呼吸法で動きまでするので、足・腰に自信のない方でも大丈夫です。中国の音楽に合わせゆっくり楽しんで動きます。見学、無料体験も自由です！やってみませんか？

日 時：毎週金曜日 14:00-16:00

会 場：上砂会館(上砂町1-13-1)

会 費：月謝2500円(入会金1000円)

申込み・連絡先：阿部朱實(あべあけみ)

(立川市上砂町1-13-1 19-509)

TEL：080-5455-5916

「出張包括」のお知らせ

かみすな地域包括支援センターが、ダイエー武蔵村山店へ出張します。介護保険のことや、おむつのあれこれ、物忘れのこと等気軽にご相談ください。脳トレゲームや脳年齢チェックも開催します。お気軽にご参加ください！

日 時：1月17日(水) 14:00-16:00

※次回は2月6日(火)です

会 場：ダイエー武蔵村山店内1階

ぐらんぱ&ぐらんま

(武蔵村山市伊奈平3-36-1)

対 象：どなたでも

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)



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：12月6日(水) 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ください。

主 催：WestWave(メンバーもママです)/協 力：地域福祉コーディネーター



..... かみすな包括からのご案内

インフルエンザや ノロウイルスにご注意を！

今年もインフルエンザやノロウイルスが流行する時期となりました。

共通して①こまめな手洗い ②適切な加湿と換気 ③休養・栄養・水分補給 ④人ごみをできるだけ避けることは予防策となります。

その他にも、インフルエンザ対策として予防接種を行う、ノロウイルス対策として食品

は加熱して食べる等、感染を防ぐために気を付けて生活し元気に冬を乗り越えましょう！



認知症サポーター養成講座 &ロバ隊長作りを実施しました

10月21日(土)に砂川園福祉祭が行われ、包括では認知症サポーター養成講座と講座のマスケットキャラクターである「ロバ隊長」のストラップ作りを実施しました。

当日はあいにくの雨でしたが約30名の方にお越しいただき、大人も子どもも講座とオリジナルのロバ隊長の作成を楽しんで頂きました。



○自治会への加入について

自治会では、ご近所同士声掛け・見守りから、地域のお祭りや運動会、防災訓練などの活動を通して「絆」を強め、地域の安心・安全を支えています。

自治会への加入をご希望の方は、立川市協働推進課にご連絡ください。また、自治会に関するご質問等がありましたら、ご相談ください。

問合せ：立川市協働推進課 電話：042-528-4315