

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。

スマホを使って思い出をカタチに残そうlesson



○別室保育あり(予約制)
○定員15名(申込順)

日頃撮りためた子どもの写真、データだけで残すのはもったいない！今回は写真を撮るのではなく、“カタチに残す”講座です。お子さん連れはもちろん、パパ・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げましょう♪

「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 カタチに残そうlesson
11:00 Cafeタイム(情報交換など)

日 時：2月21日(水) 10:00-12:00

会 場：西砂児童館(一番町6-8-37)

講 師：ママフォトグラファー ニジイロメガネ

定 員：15名(申込み順)

参加費：1,500円

持ち物：スマートフォン、筆記用具

※保育ご希望の方は、お子様のオムツ、飲み物、タオルをお持ちください

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



《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～Part3～

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？近年では「アサーション」という相手も自分も大切にする表現技法が注目されています。

コミュニケーションについて、この機会に是非、一緒に学びましょう！

日 時：3月10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



※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

気軽に学べる 認知症予防講座

認知症の正しい情報や知識、日常生活の中での予防について学びます。企画・運営は西砂学習館運営協議会です。

日 時：2月24日(土) 10:00-11:30

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：かみすな地域包括支援センター

持ち物：筆記用具

費 用：無料

定 員：40人(申込順)

申込み：1月10日(水)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



西砂川での災害を考える<第2弾> 町を歩いて災害を学ぼう

一番・西砂地域の町を歩き、災害について学びます。企画・運営は西砂学習館運営協議会です。

日 時：3月24日(土) 13:30-16:30

会 場：西砂学習館 集合

(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：筆記用具、水筒、歩きやすい服装

費 用：無料

定 員：30人(申込順)

申込み：2月13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



～もったいないをありがとうへ！～ 「フードバンクがこころをつなぐ」 学習会

全国的に広がっているフードバンク活動。まだ食べられる食糧を集め、必要な人へ再配分する取り組みです。定期的な訪問活動を通じて、子どもたちも親御さんも元気になってきた！という実績も生まれ、単に食糧を渡すだけではなく、街を変えていける可能性が出てきました。

また、誰でも利用できる無料スーパーを始めたなど、様々な形で地域を元気にしている、近隣市の活動報告をします。

日 時：3月2日(金)19:00-21:00

場 所：女性総合センターアイム5階 第3学習室
(曙町2-36-2)

講 師：重田益美氏(フレンドリー)
松本靖子氏(NPO法人シェアマインド)

申込み：第5地区地域福祉コーディネーターへ
TEL：534-9616/FAX：534-9617

※フードドライブを実施！もし自宅で余っている食糧があれば会場へお持ちください。消費期限2カ月以上。生鮮食品は不可。

共 催：フードバンク立川

『自分で健康を創りましょう』 リセット体操 参加者募集中！

誰でも、どこでもできる気功や体操法を取り入れながら、気持ち良く体を動かしています。ホッと心がゆるむと、体も元気をとりもどします。加齢と共に変化してゆく体に必要なストレッチや筋トレ、有酸素運動も行い、痛みのない体を目指していきましょう。

日 時：毎週土曜日 10:00-11:30

会 場：西砂学習館(西砂町6-12-10)

又は

西砂会館(西砂町5-11-13)

参加費：月2,000円(月4回)

講 師：竹原裕里子

定 員：12名

申込み・連絡先：地域福祉コーディネーター
(連絡先は4面)



認知症サロン(家族会)

日頃の悩みや疑問を語り合い、他の家族の方と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：2月26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

問合せ：にしすな福祉相談
センター
TEL:531-5550



おしゃべりで介護のお悩み解消 『大空カフェ』

日 時：3月17日(土)

11:00-12:00 ミニ講座

「高齢者施設の違いを知ろう」

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(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



脳と身体健康チェックを行います！！



ダイエー武蔵村山店で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。自分の健康状態を知り、いつまでも元気に暮らせるようにしましょう。ご近所の皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。お待ちしております。

●
日 時：2月21日(水) 10:00-12:00

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

共 催：ダイエー武蔵村山店



しあわせ家族介護の集いを行いました！



地域で家族の介護をしている方、または介護に興味のある方を対象に10月、11月、12月の3か月、連続で講座と日々の介護を語って頂きました。ご参加の方からは「気持ちが軽くなった」「またこういった企画があれば継続して参加したい」との声を頂くことができました。そのお声に応え、次回開催が決定しました！！

●
日 時：3月14日(水) 13:30-15:00

会 場：西砂学習館 第一教室(西砂町6-12-10)

参加費：無料 定員：25名

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)



こんにちはかみすな地域包括支援センターです

今年もよろしくお願いします。昨年は地域での介護予防講座の参加や、自治会、老人会等の催しにお声をかけて頂き、ありがとうございました。かみすな地域包括支援センター（以下、包括）は本年も変わらず地域の皆様のお役にたてるよう、職員一同気持ちを新たに努めて参ります。今後も地域の団体様や実情に合わせた認知症サポーター養成講座、包括の日頃の活動を紹介する「活動報告会」、いつまでもその人らしく元気に暮らしていく為に「介護予防教室」などを実施していきます。準備が整い次第ご案内致します。お楽しみに！

（写真上段左から 倉嶋真章、羽生真人 中列左から 安達初枝、
鶴見香 下段左から 山口朋子、秋間さや子、五十嵐由美子）



認知症サポーター養成講座を開催致します！

介護保険サービス事業所の1つである、デイサービスこたつの場所をお借りし、認知症サポーター養成講座を開催いたします。講座と共に認知症の方への声掛け訓練も行います。講座終了後はデイサービスの見学や活動についての説明なども行いますので、お気軽にご参加ください。

日 時：2月25日(日)13:30-15:30

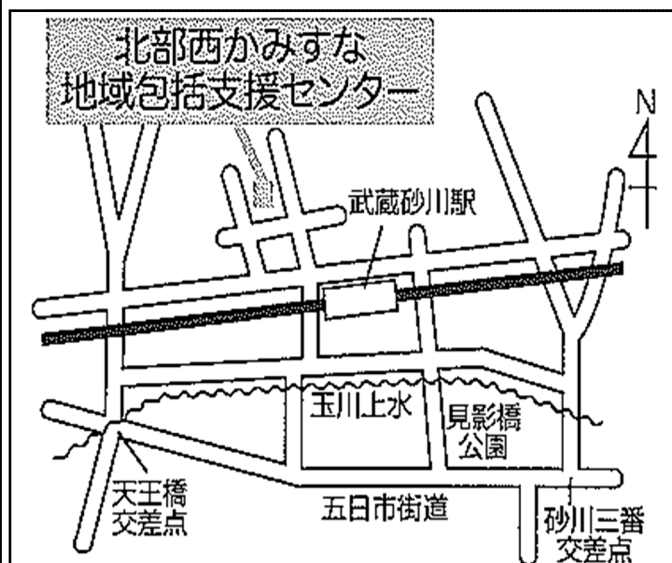
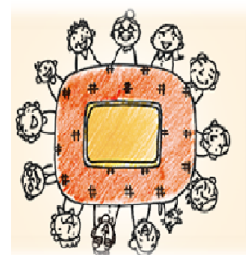
会 場：デイサービスこたつ （立川市一番町2-36-13）

内 容：第1部 認知症サポーター養成講座、声掛け訓練

第2部 デイサービスこたつの見学・活動内容等の説明

定 員：20名（申し込み順）

申し込み：かみすな地域包括支援センター（連絡先は4面）



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。