

上砂町
一番町
西砂町

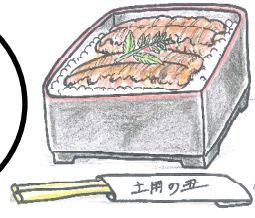
まちなっと

「まちなっと」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「まちなっと」をお届けします。

こんにちはかみすな地域包括支援センターです



7月20日と
8月1日は…
土用丑の日



男のDIY教室を行いました

5月31日に男性のDIY(日曜大工)教室を実施しました。当日は現役の大工や建築士の方が講師として来てくださり、木製の写真立て付き小物入れを制作しました。

参加者の方から「昔よく工作したんだよね」「久しぶりにこういうことをして楽しかった」等のご意見をいただき、大好評にて終了できました。次回の実施も検討しております！その際はぜひご参加ください。



講師の皆様と
制作した小物入れ

しあわせ家族介護のつどい

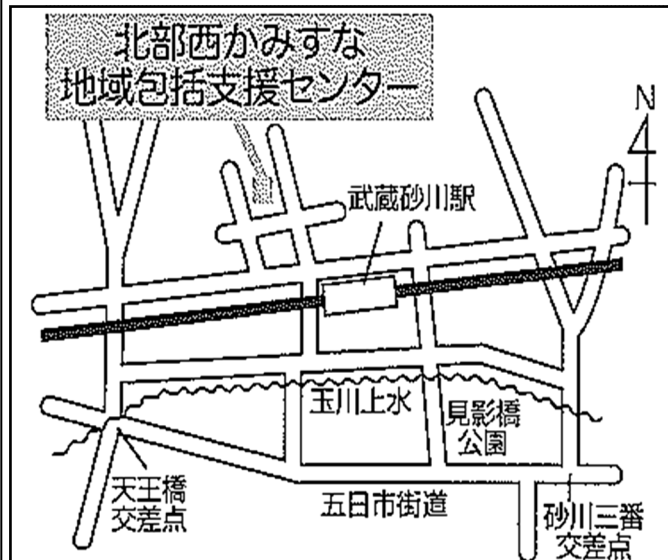
介護を卒業した方、介護中の方、これから介護をするかもしれない方…沢山の方に参加して頂きたく、今年度は学習会とサロンで実施日時を分けて企画しました。

5月の学習会では『薬の飲み方と効き目』について、まつなか薬局の佐藤薬剤師さんにご講話頂き、参加された方々は『こんにちは』『また会いましょう』と挨拶を交わしながら、お話も弾んでいらっしやいました。

次回は8月と9月に実施する予定です。
日 時：8月8日(水)13:30-15:00(学習会)
9月12日(水)13:30-15:00(サロン)
会 場：西砂学習館 第一教室(西砂町6-12-10)
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)

熱中症にご注意！

熱中症予防のために、温度調整を行い暑さを避けて、こまめに水分や塩分補給ができるようにしましょう。



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。

健康対策勉強会 元気に暮らす鍵を握る “フレイル予防”& かみすな包括 活動報告会

フレイルとは、心と体の働きが弱くなってきた状態をいいます。外出がおっくう・疲れやすくなった・息切れをするようになってきた等の症状は何かしらの体調の変化が起こってきているのかもしれない。第一部ではフレイル予防に関する学習会、第二部では65歳以上の方の相談窓口として設置されている地域包括支援センター、相談センターについてご紹介をさせていただきます。

申込みは不要です。ぜひお気軽にお越しください。

日 時：7月30日(月) 10:00-11:30 会 場：西砂学習館 視聴覚室(西砂町6-12-10)

講 師：目白大学 新井武志教授 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)



かみすな・にしすな 相談センターからのお知らせ

①おしゃべりで介護の悩み解消！『大空カフェ』 大塚製薬さんより熱中症予防のお話しをします

日 時：7月21日(土) 10:00-12:00
会 場：上砂地域福祉サービスセンター
(上砂町1-13-1 大山団地16号棟1階)

①の参加費：100円

①の問合せ：かみすな福祉相談センター
TEL: 537-7799 FAX: 536-7182

②はずむ♪歌って笑って健康に！

元気ハツラツ民謡教室

日 時：7月17日(火) 13:30-15:30
会 場：西砂会館 集会室(西砂町5-11-13)

③住み慣れたまちでいつまでも☆

認知症カフェ『にしすなカフェ』

日 時：7月30日(月) 13:30-15:30
会 場：西砂ホームけやき会館(西砂町5-5-5)
②・③の参加費：無料
②・③の問合せ：にしすな福祉相談センター
TEL:531-5550 FAX: 531-3451

はたらくわ Vol.1

今回のまちなっとより上砂町・西砂町・一番町の地域で働いている方々をご紹介します。みなさまとのご縁を大切により一層 “わ(輪)” が広がっていく地域にしましょう。



事業所：キャンデー介護センター
(上砂町3-11-28)
名前：関節子さん
職種：ケアマネジャー
ひとこと：事業所名のキャンデーの由来はCan(できる)+Day(日)から作られています。地域の方の“できる！”を応援します！

事業所名：シルバンズハウス
(一番町1-29-5)

名前：青木恵子さん
職種：ケアマネジャー
ひとこと：優しさで温かさで、介護ひとすじ20年！これからも地域のために頑張ります！



※ケアマネジャーとは…要介護(支援)者が適切な介護サービスを受けられるようサポートする介護の専門職のことです。

※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。

..... 地域活動情報

《フードドライブ(食品の寄付活動)》参加者募集!

「もったいない」を「ありがとう」に変えたい

『フードドライブ』とは、ご家庭や職場などにある「食べられるけれど余っている」食品を寄付していただき、寄せられた食品を必要とする方が受け取る仕組みです。右記の「玉川上水文化・アートマルシェ」で実施いたします。

提供いただきたいもの

お米、乾物、缶詰、レトルト食品、お菓子等

食糧の状態

お米は生産1年以内。その他は消費期限2ヶ月以上のもの
未開封のものに限ります。生ものなどはお受けできません



●玉川上水 文化・アートマルシェ

日 時：7月7日(土)10:30-15:30

場 所：玉川上水駅北口 玉川上水駅前広場

問合せ：NPO法人ワーカーズコープ

三多摩文化・アートプロジェクト

電 話：042-565-1071

メール：hureai@roukyou.gr.jp



昨年の様子。フードドライブも実施しました

《子ども・地域懇談会》 参加者募集

子どもや若者が健全に自立できるように、各地で様々な「居場所」づくりが行われています。子ども向けの無料塾や、コミュニティ食堂など様々です。

どの「居場所」においても、家族以外の大人と笑いながら過ごし、「ここにいたい」と思える場所であることが大事です。実際に「居場所」で成長した若者のエピソードを交えてグループで学びます。

日 時：7月13日(金)19時～21時

場 所：女性総合センター・アイム

第3学習室(曙町2-36-2)

講 師：井村良英氏

(認定NPO法人 育て上げネット)

内 容：心地よい「居場所」づくりとは?

グループで懇談、情報交換

対 象：現在子ども若者支援の活動をしている方・

これから活動をしたいと考えている方。

主 催：立川市社会福祉協議会

申込み：お名前とご連絡先を、7月6日(金)迄に

地域福祉コーディネーター(4面)

たちかわ市民交流大学

《たちかわ☆きらきらカード》対象講座

クラシック音楽入門講座

『名曲の秘密』と題して、今年も国立音楽大学の先生方の解説でクラシック音楽の楽しさを味わっていただきたいと思います。今回は、オペラ、器楽曲、交響曲と多彩な音楽をお届けいたします。

《日程と内容》

7月21日 モーツァルト 歌劇「コシ・ファン・トゥッテ」

7月28日 リスト 《ラ・カンパネラ》を中心に

9月 1日 シューマン 交響曲第一番「春」を中心に

9月15日 ロッシーニ 歌劇「セビリアの理髪師」

9月22日 シューマン 《子どもの情景》

ドビュッシー 《子どもの領分》ほか

☆7月28日・9月15日・22日は生演奏があります
目の前で素敵な演奏が楽しめます♪

日 時：7月21日(土)～9月22日(土)《全5回》

14:00-16:00

場 所：西砂学習館 視聴覚室(西砂町6-12-10)

定 員：30名(申込み順)

☆保育あり(1歳～学齢前)若干名(事前申込み制)

受講料：2,500円【全5回分(高校生以下無料)】

主 催：たちかわ市民交流大学市民推進委員会

2 申込み：電話で西砂学習館へ TEL:042-531-0431

「西砂クック・パパ」メンバー募集!

日頃は台所に立たないシニア男性の料理教室です。現在、平均年齢70代の男性19名と、お手伝いの女性スタッフ5名で、月に1回料理をつくり、楽しく活動しています。

見学なども大歓迎ですので、奮ってご参加ください!



日 時：毎月第3木曜日 10:00-13:00

場 所：西砂学習館 実習室
(立川市西砂町6-12-10)

対 象：男性であればどなたでも可
(5名程度募集します)

参加費：原則500円

持ち物：三角巾、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)



おもいきり太鼓を叩いてストレス解消しましょう!

和太鼓お試し体験会



「ご近所さんが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」というベベちゃんの思いから、和太鼓体験教室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。

力が無くても、誰でも音を出せ、座って叩くこともできます。

太鼓を叩いた経験の無い方
もお気軽にご参加ください♪



日 時：7月25日(水)・8月8日(水)・8月22日(水)

10:00-12:00 《全3回》

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：太鼓を叩いた経験の無い方

徒歩か自転車で来られる方(※駐車場は有りません)

講 師：和太鼓講師 ベベちゃん

定 員：6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：地域福祉コーディネーターまで(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。

日 時：7月19日(木) 10:30-12:00

<プログラム> 10:30ヨガ(45分間プログラム)～休憩～ 11:30Cafeタイム(情報交換など)

会 場：西砂学習館 視聴覚室(西砂町6-12-10)

定 員：15名(申込み順)

参加費：600円

持ち物：タオル、水分、ヨガマット(お持ちの方はご持参ください。若干数貸出もあります《要問合せ》)

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

