

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
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。

WestWave立川 主催

西砂ママフェス 開催のお知らせ♪

西くるりんエリアで活動中のWestWave立川がFesを初主催!!アラウンド西砂で販売・活動しているお店やママたちが、色々な物を持ち寄ってワイワイ♪ご近所の皆さん、どなたでもお気軽にお越しください。みんなで発見とHAPPYがいっぱいな1日にしましょう!

日時: 10月25日(木) 11:00スタート (14:00終了予定)

場所: 西砂会館(西砂町5-11-13)

内容: ☆野菜マルシェ・焼き菓子・ドリンクの販売
☆体を動かしてリフレッシュできる体験メニュー(時短保育有り)
☆ハンドメイド・ネイルなど
※内容は変更になる場合があります

問合せ: westwave00@gmail.com

主催: WestWave立川(メンバーもママです)

協力: 地域福祉コーディネーター

フリマも
あるよ♪

マンション防災講座

トイレを使ったら
ダメって本当??

発災時(主に震災)の備えはしていますか?今住んでいるマンションは何事もなく住みつづけられるのでしょうか?熊本地震の被害を見ると、マンションこそしっかり備えることの大切さがわかります。

あなた自身と家族を守るために、マンションならではの防災を考えてみませんか…?

日時: 平成30年12月1日(土) 13:30-16:00

場所: 女性総合センターアイム 5階(曙町2-36-2)

対象: マンションにお住まいの方
集合住宅の防災に関心のある方

定員: 40名(要申込み・先着順)

講師: 佐々木愛郎氏(元・立川市防災課主査)
加藤ひとみ氏(ライオンズスクエア立川
レジデンス防災委員会委員長)

内容: 「熊本地震におけるマンション被害」
「マンション防災委員会立ち上げまでの
奮闘記&マンション防災マニュアル」

参加費: 無料

協力: 立川市 防災課
立川市災害ボランティアネット

問合せ: 地域福祉コーディネーター(4面)

ペットと飼い主のための防災講座

東日本大震災における救護所の実態からペットを抱えての復興について学びます。いざという時に力を合わせて災害に立ち向かえるペットの飼い主同士で、ネットワークを考えています。



日時: 11月17日(土)14:00-16:00

場所: 立川市総合福祉センター(2階)
(富士見町2-36-47)

内容: 東日本大震災における動物救護所の実態、
ネットワーク作りについて

講師: 福島 正人氏(ペット防災チーム)

定員: 35名

申込み: 地域福祉コーディネーター(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。

対話交流会inたちかわ

不登校・ひきこもり 地域家族会発足イベント

地域で引きこもり等の生きづらさについて考えている人同士で、対話を通しつながら場です。何か始めたいと思っている方、ぜひお越しください。

社会福祉振興助成事業 WAM助成

日 時：11月23日(金祝)10:00-12:30/13:20-17:00

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)

内 容：午前：引きこもり家族会活動紹介、相談会
午後：対話交流会

対 象：当事者、経験者、ご家族、支援者ほか

定 員：50名

参加費：500円(資料代) ※当事者、経験者無料

事前申し込みは不要/直接会場にお越しください

共 催：立川市社会福祉協議会

問合せ：「たちかわ不登校・ひきこもり地域家族会」発足
準備会事務局NPO法人楽の会リーラ大橋史信

電 話：080-6539-1304

E-mail：jamboooohashi0507@yahoo.co.jp

～ 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

市では、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。

当日は各学校の個別相談ブースの他に、相談会参加校の卒業生、在校生による体験談や各専門の講師によるテーマ別のミニ講演会、引きこもり等に関する相談窓口も同時に開催します。

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：12月1日(土)10:30-16:30(予定)

場 所：たましんR I S U R U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
電 話：042-523-2111(内線1305)

F A X :042-528-4356



..... 地域活動情報

サロンへ参加しませんか？参加者募集中！

「トリム体操にしすなクラブ」

道具を使わず、いつでも誰でも体調に合わせて楽しくできる体操です。ご一緒に身体の手入れをしませんか？

日 時：毎月 月曜日(3回開催します) 13:30-15:30

会 場：一番福祉会館(抽選で1F又は2F) (一番町6-17-87)

会 費：1,500円/2ヶ月

申込み・連絡先：岡田(おかだ) T E L : 090-7013-2242



「MAMAヨガ」

YOGAで心と体をほぐしてリフレッシュ。体幹やバランス力も鍛えながら、美しい身体づくりを目指しましょう！ヨガが初めての方も先生が丁寧に教えてくださいます！見学、体験は無料です。お気軽にご連絡ください！※夏休み等の子供の長期休み期間中はお休み、長期休み前の早帰り期間はお休みです。

日 時：毎週木曜日 10:30-11:30

会 場：西砂学習館 和室(西砂町6-12-10)

会 費：1回500円/入会金 1,000円

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット

連絡先：地域福祉コーディネーター(連絡先は4面)

幼稚園から中学生の
ママが中心の
サークルです！

mama YOGA
～日頃のストレスをヨガでリラックス～



映画「ここから歩き始める」上映 ～高齢者虐待について考えよう～

高齢者が住み慣れた地域でその人らしく尊厳を持って暮らしていくことは誰もが望む事です、高齢者虐待はその尊厳を損なう重大な権利侵害です。本講座は、実は身近な高齢者虐待についてドラマ上映や講義から学び、誰もが安心して暮らせる地域を目指すためのものです。

日 時：10月17日(水) 14:00-15:30
会 場：西砂学習館 第一教室(西砂町6-12-10)
内 容：認知症、高齢者虐待に関するDVD上映「ここから歩き始める」と市内の現状報告
定 員：30名
対 象：どなたでも
費 用：無料
申込み：かみすな地域包括支援センター(連絡先は4面)



はたらくわ

Vol.2

毎号まちねっとでは上砂町・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：樹楽(きらく)立川
(一番町4-51-16)
名前：藤原 久美子さん
職種：管理者
ひとこと：樹楽では『家庭的なサービス』提供を目指し、『気持ちを癒す』を理想としています。



事業所名：デイスサービスむすび
(一番町6-29-8)
名前：町野 琢磨(たくま)さん
職種：管理者
ひとこと：一番町に7月オープンしたばかりです。ボランティアや社会参加を皆様と共に行います。是非お気軽にお立ち寄りください。



『にしすなカフェ』

住み慣れたまちでいつまでも元気に暮らしていけるように、ご本人、ご家族を支援していきます。みなさま、ちょっと息抜きしませんか？

日 時：11月26日(月) 13:30-15:30
ミニ講座「腸内フローラとは？」
あなたの「おなかの菌」は活躍していますか？
会 場：西砂ホームけやき会館(西砂町5-5-5)
参加費：無料
おいしいお茶を用意してお待ちしております☆
問合せ：にしすな福祉相談センター
TEL：531-5550 FAX：531-3451



おしゃべりで介護のお悩み解消 『大空カフェ』

日 時：10月20日(土) 10:00-12:00
「腸内フローラが健康長寿の鍵」
・
11月17日(土) 10:00-12:00
「鈴木慶やすらぎクリニックによる認知症予防講座」
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)
参加費：100円
どなたでもご参加いただけます！
問合せ：かみすな福祉相談センター
TEL：537-7799 FAX：536-7182



こんにちはかみすな地域包括支援センターです

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い、学習会と交流会で実施日時を分けて企画しています。8月の学習会では「見る」「話す」「触れる」「立つ」を基本とした認知症ケアの技術について、認知症地域推進員の水村さんにお話頂き、介護について改めて考える機会になったと好評でした。次回は11、12月に予定しています。

日 時：11月14日(水)13:30-15:00(学習会)・12月12日(水)13:30-15:00(交流会)

内 容：[介助の技法について] 佐藤 薫 氏(大川学園福祉専門学校介護教員)

対 象：どなたでも 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)

※12月12日は講座はなく、参加者同士の交流となります、ご注意ください。



社会福祉法人 桜栄会

第6回 砂川園福祉祭・利用者作品展開催のお知らせ

今年度も地域の皆様と交流を深めることを目的に、砂川園福祉祭を開催いたします。6回目となる今年は「おさかな」をテーマとして、当日は模擬店の出店や施設利用者様の作品展等、たくさんの催しを予定しております。

日 時：10月20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：焼きそばや豚汁等の模擬店、利用者作品展、バザー等

★認知症サポーター養成講座@福祉祭(11:00-12:30)



「認知症サポーター養成講座」とは・・・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」のことです。受講者にはサポーターの証としてオレンジリングが手渡されます。当日は楽しいゲームやロバ隊長のイラストを使った工作を実施予定です。みなさんふるってご参加ください。

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

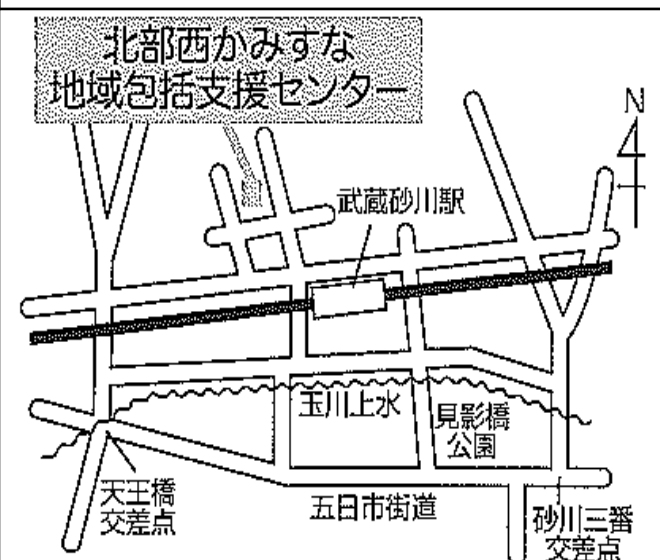
協力

●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。