

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。

ちょこっとからはじめる

福祉ボランティア 体験してみませんか？

福祉や介護活動に興味のある方、学びたい方を対象とした講座を開催します。講座とボランティア活動の見学、体験を合わせた2日間出席可能な方なら、どなたでもお申込みいただけます。

講座名：「ボランティア大作戦セミナー」

日 時：12月9日(日) 13:30-15:00

場 所：デイサービス むすび(一番町6-29-8)

講 師：高橋 薫氏(大川学園福祉専門学校専任講師)

ボランティア体験：12月13日(木)/デイサービス むすび

12月18日(火)/デイサービス みはらし館

※体験の内容・詳細は

9日のセミナーでご説明予定です

持ち物：上履き、筆記用具

参加費：無料

定 員：50名

問合せ：北部西かみすな地域包括支援センター(連絡先は4面)

主 催：北部西かみすな地域包括支援センター

協 力：シルバンスハウス デイサービスみはらし館

こたつ生活介護

キャンデー介護センター

ヘルパーセンター四つ葉

立川市社会福祉協議会



高橋薫氏略歴

介護福祉士、介護支援専門員。
特別養護老人ホーム、デ
イサービスに勤務後、かな福
祉専門学校の専任教員として
勤務し、介護支援技術や実習
指導を担当する。現在は、大
川学園医療福祉専門学校の専
任教員として勤務。実務者研
修の講師、東京都初任者研修
の講師なども行っている。



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氣
に冬を乗り越えましょう！



※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

～サロン・サークルのご案内～ メンバー大募集！

『自分で健康をつくりましょう』

リセット体操

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。

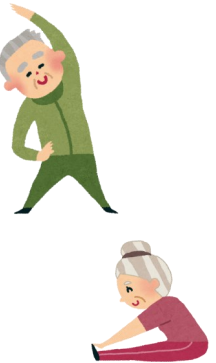
日 時：毎週土曜日 10:00-11:30
会 場：西砂学習館(西砂町6-12-10)
又は
西砂会館(西砂町5-11-13)

参加費：月2,000円(月4回)

講 師：竹原裕里子

定 員：12名

連絡先：地域福祉コーディネーター(連絡先は4面)



セカンドライフを自分らしく生きいきと！ 立川健康吹矢サークル

今、高齢者の運動不足、咀嚼機能の低下、口腔機能の低下、食欲不振、認知症、孤立化、うつ症状などが表面化しています。今、健康スポーツレクリエーション吹矢がこれらの予防として注目されています。吹矢は楽しくできる腹式呼吸トレーニング法です。見学、体験等、お気軽にご連絡ください！

日 時：水曜日(月3回) 13:30-15:30
会 場：西砂学習館 (西砂町6-12-10)
会 費：1,500円 (500円/1回)
持ち物：動きやすい服装
連絡先：042-519-5526(立川健康吹矢サークル)

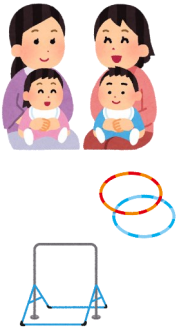


西砂ふれあい体操 友の会

親子で柔軟体操を行ったり、飛び箱、鉄棒、ボール、トランポリン、フラフープなど沢山の遊具を使って遊びながら楽しく運動します。音楽に合わせてママのエクササイズも行います。気軽に体験に来てください！体験無料です。

対象者：1歳半～就学前のお子さん

日 時：毎週金曜日 10:00-11:30
会 場：西砂学習館 (西砂町6-12-10)
会 費：月/2,500円(入会金/1,600円)
連絡先：090-8461-5548(カワモリ)



一緒に楽しくクッキング！ 西砂クック・パパ

日頃は台所に立たないシニア世代の男性向け料理教室です。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。見学だけでも大歓迎ですので、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
(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(連絡先は4面)



高齢者虐待防止講座 認知症サポーター養成講座のご報告

●10/17(水)～認知症・高齢者虐待を考える～をテーマに講座を実施しました。当日は23名の方が集まり、映画『ここから歩きはじめる』の上映と立川市の虐待対応についてお話をさせて頂きました。映画は涙されている方も多数おられ、虐待対応の講義では真剣に耳を傾けて頂き、大変好評でした。



●10/20(土)に特別養護老人ホーム砂川園にて福祉祭が開催されました。包括では認知症サポーター養成講座を実施し、当日は講座だけではなく、認知症サポーター養成講座の公式キャラクターであるロバ隊長を用いたハンカチ作りも行い、皆さん笑顔で和気あいあいと楽しい時間となりました。



上砂図書館とのコラボ企画 「声を出して元気に！シニア世代の本読み講座」を行いました

9月28日(金)介護予防教室としてはじめての試みでしたが図書館スタッフの皆様が発信する、穏やかな雰囲気の中、昔なつかしい紙芝居を楽しみ、後半ではみんなで一緒に発声・音読を体験していただきました。昔の作品を思いだし大きな声を出すことは、脳にも、身体（特に呼吸に関わる筋肉）にも良い影響を及ぼします。ぜひ体験していない皆様も声を出して読む、音読を試してみてくださいませんか？



はたらくわ Vol.3

上砂町・一番町・西砂町の民生委員さんのご紹介



所属:立川市第6地区
民生委員・児童委員協議会 会長
名前:大野 晴夫さん
担当地域:西砂町6丁目
ひとこと:会長となり2年目となりました。日々楽しく頑張っています。

所属:立川市第6地区
民生委員・児童委員協議会 副会長
名前:荒井 邦江さん
担当地区:上砂町5-50～53、63～85、7丁目
ひとこと:皆さんに協力していただいています。ありがとうございます。



佐々木史子	都営上砂町1丁目アパート1～12号棟、15号棟-1
成田ツルミ	都営上砂町1丁目アパート13～14号棟、21～26号棟、上砂町1丁目1～5、9
村上三百枝	都営上砂町1丁目アパート16～20号棟、15号棟-2、15号棟-3
鴻地 文武	上砂町2丁目、4丁目
降旗三枝子	上砂町3丁目
荒井 薫	上砂町5丁目1～49、54～62、6丁目
荒井 邦江	上砂町5丁目50～53、63～85、7丁目
中野 善吉	一番町1丁目1～14、18～19、24～29、32、43～61
山下 信夫	一番町1丁目15～17、20～23、30、31、33～41、2丁目1～13
波多野晴美	一番町2丁目14～49
小泉美智子	一番町3丁目、5丁目1～7
栗原キミ子	一番町4丁目
毛利 正子	都営松中1、16～20、23、24号棟
目黒セツ子	都営松中2～4、30～33号棟、(新)1～4号棟
赤沢 容子	都営松中5～15号棟
高木 重光	一番町6丁目1～15
谷垣 裕子	一番町6丁目16～29
田中 貞子	西砂町1丁目1～15、26
廣瀬 伸子	西砂町1丁目16～25、27～80
川杉 芳枝	西砂町2丁目
萩野 博美	西砂町3丁目、4丁目、7丁目
榎本 弘子	西砂町5丁目
大野 晴夫	西砂町6丁目
太藤富久子	主任児童委員
藤宮 広行	

民生委員・児童委員とは、守秘義務を課され地域の身近な相談相手として必要な支援を行う方々です。何か気になることがあれば、お声がけください。左の一覧は、みなさんの地区を担当する方々です。

民生委員・児童委員のシンボルマーク



～かみすな包括より皆様へご挨拶～

本年も地域の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。

包括職員一同 知識を深め、気を引きしめて頑張りますので来年もどうぞ宜しくお願い致します。

また、誠に勝手ながら12/28(金)～1/3(木)は包括窓口対応はお休みさせていただきます。1/4(金)より通常対応開始となりますのでどうぞ宜しくお願い致します。



こんにちはかみすな地域包括支援センターです



あきま



やまぐち



はにゅう



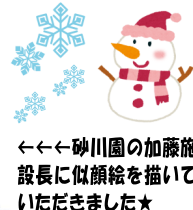
くらしま



いがらし



つるみ



←←砂川園の加藤施設長に似顔絵を描いていただきました★

家族介護者教室をご存じですか？

高齢社会をむかえている中、ご自宅で介護をなさっている方(家族介護者)はますます増えてきています。『介護する』といっても幅広く、どなたがみていくかは人それぞれですが、掃除、洗濯、調理、買い物、お金の管理、ゴミだし、内服、着替え、排せつのお手伝い、受診、食事のお手伝いなどなど、日常生活の全般のお世話をする介護は突然やってくるものです。

「介護」という言葉にとらわれがちですが、介護される側も、する側も、新しい生活の形をつくっていく事になるのではないのでしょうか。もちろん、ご自宅で介護することが全てではありません。施設などをご利用されていても、身近な方が介護を必要となった時、初めての経験をされ、これでいいのか、認知症など、病気になった場合の対応の仕方など、疑問や不安を感じる方は多いと思います。他の人はどうしているのか『ちょっと聞きたい』を聞ける場や、話ができる場、学べる場などがあつたらいいのに、と誰もが感じ、全国的に『家族介護者教室』は開催されています。

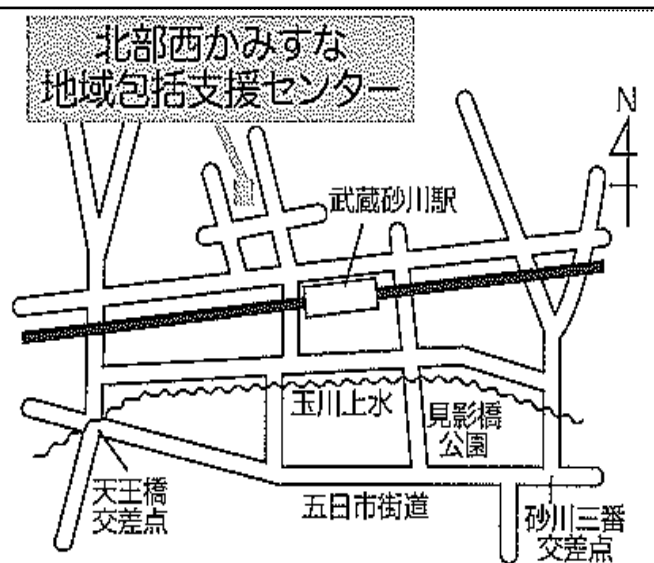
第6地区では、かみすな地域包括支援センター、かみすな福祉相談センター、にしすな福祉相談センターがそれぞれ開催しており、自主的に家族会も立ち上がっています。

家族介護者教室に参加されると、介護を必要とされる方との向き合い方や、サービスの種類や利用方法、地域にある便利な情報、介護のコツなどが自然と耳に入ってきます。

話すのが苦手だから、聞いているだけでもいい、それだけで良いのです。

介護をしていると目が離せない、外出できない、などたくさんの思いがあるかもしれませんが、一度、家族介護者教室に足を運んでみませんか？

問合せ:かみすな地域包括支援センター(連絡先は下記)



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。