

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。

グッドネイバー西砂・一番 創立20周年記念コンサート

グッドネイバー西砂・一番は、平成10年5月の創立から今年で20周年を迎えました。人の繋がりを大切に安心して住める町であることを望みながら30年への一步を踏み出しました。

記念事業として、ピアノとヴァイオリンのデュオコンサートを開催します。フレッシュなデュオをぜひお楽しみください。

日 時：平成31年3月9日 14:00-16:00(13:30会場)

出 演：ピアノ 原田 翔 (はらだ たかし)

ヴァイオリン 小林 由季 (こばやし ゆき)

場 所：西砂学習館(西砂町6-12-10)

入場料：無料

問合せ：地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)

ピアニストの原田翔さんは、松中小、立川七中の卒業生、
ヴァイオリニストの小林由季さんは八王子市の出身です。



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。

日 時：2月27日(水) 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：西砂児童館 (一番町6-8-37)

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



※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



メンバー大募集！

子育てサークル『美マヨガ』

ヨガサークル「美マヨガ」は、子育てをしているお母さん同士の交流や、リフレッシュの機会として毎月2～3回ヨガの活動を行っています。見学や体験も大歓迎です！ヨガに興味のある方は是非ご連絡ください。

日 時：基本毎週水曜日10:00-11:30

(会場の予約状況によっては休止)

会 場：西砂学習館 和室(西砂町6-12-10) 又は
上砂会館(上砂町1-13-1)

講 師：文 淑礼氏

会 費：500円

持ち物：運動の出来る服装、ヨガマット、飲み物

募集人数：1歳～3歳までの未就園児のいるお母さん
(5名程)

問合せ：地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)

見守りボランティアのお願い

サークル活動中に子どもの見守りにご協力してくださる方を募集しています。

月1回や1時間の活動でも構いません。ご連絡、お待ちしております。

ボランティアさん向けヨガタイムを実施します！

「美マヨガ」開始前の時間を活用して、保育ボランティアさんのためのヨガを行います♪ヨガのみの参加もOK

時 間：9:15～9:50

場 所：西砂学習館 和室 又は 上砂会館

費 用：見守りボランティアを行っていただける方は無料。ヨガのみ参加希望の方は1回400円。

問合せ：地域福祉コーディネーターまで(4面)



メンバー大募集！

「トリム体操 上砂スマイル」



音楽に合わせた準備体操や、手首の運動、ストレッチ、筋トレなどを行います。運動が苦手な方でも、無理なく続けられます。一緒に、お仲間になってくれる方まっています♪

日 時：第1・2・4(木) 13:30-15:30

会 場：上砂会館(上砂町上砂町1-13-1)

会 費：月750円

持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、室内運動靴

連絡先：090-5560-0267(岡部)



オスプレイを知ろう！語ろう！

横田基地に配備されたオスプレイについてのDVD上映や意見交換を行う「オスプレイミーティング」を開催します。どなたでも参加することが可能です。参加費無料。当日、開始時間までに直接会場にお越しください。

日 時：2月23日(土) 13:30-16:00

場 所：砂川学習館(砂川町1-52-7)

TEL:042-535-5959

内 容：DVD上映『CV22オスプレイと特殊作戦部隊』
意見交換会

主 催：錦法律を知る会

連絡先：070-3542-2860(馬場)

先天性股関節脱臼の子どものお母さん同士の情報交換および交流

「あんよの会」参加者募集

現在、治療中の親御さんや経験者も大歓迎です。日頃の悩みや不安など、お話ししましょう。

今回は、リハビリ専門職の方をお招きして、ミニ学習会「日常生活で気をつけること・簡単体操」も行います。ぜひ、ご参加ください。

日 時：2月22日(金) 10時～11時30分

場 所：砂川学習館(砂川町1-52-7)

講 師：南雲健吾氏

(リハビリ企画合同会社は職人)

連絡先：地域福祉コーディネーター(4面)

または tanyonokai@gmail.com(中橋)



先天性股関節脱臼とは

生後すぐ又はまもない頃に股関節が脱臼している状態を指します。乳児健診など歩行開始前に発見され、早期治療により予後も良好なケースが多いですが、発見が遅れた場合は治療期間が長期化したり、生涯に渡り症状が悪化する可能性があります。



～作って食べて楽しく交流～ みんなで食べる餃子の会を開催しました



11/19 (月) 西砂学習館にて中国残留邦人の方々と一緒に本場のこだわりの水餃子を作り、試食と交流会を開催しました。

文化や言葉の違いなどではありますが、同じ地域で生活し合う人同士、お互いを理解するため、立川市福祉総務課にも協力をいただき、通訳さんを交えながら本格的な餃子作りにチャレンジしました。当日は中国残留邦人の方、地域の方、ケアマネジャー、民生委員など様々な方が参加し、賑やかで和気あいあいとした雰囲気の中、交流を深めることができました。皮からみんなで作った餃子はおいしさもひとしおで、お腹いっぱい楽しみました。



はたらくわ

Vol.4

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。今回は、地域で働く訪問看護師のみなさまで★



事業所：訪問看護ステーションどんぐり
(一番町3-5-1)

名前：木村 久江さん

職種：訪問看護師

ひとこと：ご縁があって出会えたご利用者様、ご家族の方々が安心と笑顔で過ごせる様に親身で温かい看護をお届けでき、地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。

事業所：訪問看護ほっとステーションサテライト立川
(一番町6-29-8-2F)

名前：殿岡 登代さん

小倉 典子さん

職種：訪問看護師

ひとこと：今年の8月、縁あって デイサービス「むすび」の2階に支店を開設しました。“ほっと”できる関係づくりをめざしています。



しあわせ家族介護のつどい



定例で実施している家族介護者教室の勉強会と交流会を11・12月に実施しました。

11月の勉強会には大川福祉専門学校の教員でもある高橋薫先生をお招きし、家族介護者の抱えるそれぞれの悩みなどに答えて頂く機会を設けました。

参加者からは悩みが解決できたと好評の声を頂きました。12月の交流会では介護者の方がそれぞれ苦労している事や対応の工夫などをそれぞれお話頂きました。次回は2・3月に勉強会と交流会を行います。地域で家族の介護に悩みや疑問のある方は、ぜひ一度足を運んでみてください。

日 時：2月13日 (水) 13:30-15:00 (学習会)

3月13日 (水) 13:30-15:00 (交流会)

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)

かみすな&にしすな 相談センターからのお知らせ

★おしゃべりで介護の悩み解消！『大空カフェ』

日 時：2月16日 (土) 10:00-12:00

3月16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)

参加費：100円

問合せ：かみすな福祉相談センター

TEL：537-7799 FAX：536-7182

★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：3月25日 (月) 13:30-15:30

内 容：骨盤底筋体操と排泄ケアについて

会 場：西砂ホームけやき会館 (西砂町5-5-5)

参加費：無料

問合せ：にしすな福祉相談センター

TEL：531-5550 FAX：531-3451



美味しいお茶を用意してお待ちしております。

こんにちはかみすな地域包括支援センターです



あきま
保健師



やまぐち
社会福祉士



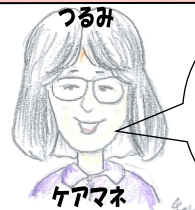
はにゅう
主任ケアマネ



くらしま
社会福祉士



いがらし
ケアマネ



つるみ
ケアマネ

2/3は
節分の日



去年は様々な場にお声かけ頂くとともに、包括主催の講座などにも足を運んで頂き、誠にありがとうございました。かみすな包括は福祉職・医療職としての専門性を活かし、ますます地域に開けた相談機関として努めてまいります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



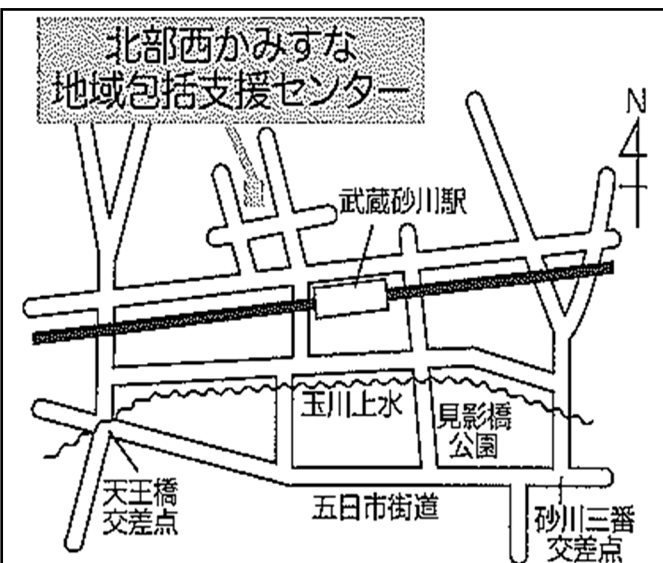
ボランティア大作戦を実施しました！

12/9(日)に一番町にある“デイサービスむすび”にて、地域の介護保険事業所の協力のもと、地域のみなさまが安心してボランティア活動を体験し、活動していただけるようセミナーを実施しました。当日は30名を超える大勢の方にご来場いただき、大川学園医療福祉専門学校の教員である高橋薫先生より、笑い溢れる話の中に、ボランティアを行う意義や楽しさなどをお話しして頂いた後、日を改めて実際に活動の体験をして頂きました。

参加された方からは「とても有意義な体験でした」「このままボランティアを継続したい」などの言葉を頂き、地域に新たに根付いたボランティアさんが既に活躍し始めています。

今後も同じ地域にある介護保険事業所と市民の方に有意義な繋がりができるようなセミナーを企画してまいります。

こちらの記事を読んでボランティア活動にご興味を持たれた方は、ぜひかみすな包括支援センターまでご一報ください。
(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。