

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。

今日から始める私の人生会議～迷惑かけない生(逝)き方設計～

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療・ケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが出来なくなると言われています。

そこで、**自らが希望する医療・ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療・ケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有する取組みが推進され始め、これを「人生会議」(ACP-アドバンス・ケア・プランニング)**(厚生労働省HP 自らが望む人生の最終段階における医療・ケア)と呼んでいます。

今回、日ごろから地域医療に携わり、在宅医として自宅での看取りを経験されている藤井幹雄医師にお越し頂き、自ら医療・ケアを選択し思いを遂げている方々との関わりをお話いただきます。当日は立川市で作成したエンディングノートをお配りし、書き方などのご説明を致します。

日 時：5月25日(土)14:30-16:00
会 場：上砂会館 第一集会室(上砂町1-13-1 大山団地16号棟2階)
講 師：健生会ふれあい相互病院副院長 藤井幹雄医師
費 用：無料
定 員：100名(申込み順)
問合せ：かみすな地域包括支援センター(問合せ先は4面)



ペットと飼い主のための 防災講座

ペットのために災害時の備えをしていますか？
家族同様のペット達が、災害時に不安な日々を送らなくても良いように、一緒に考えてみましょう。

平常時から
できる備えは？



ペットの同行避難
でどんなもの？

日 時：5月18日(土)14:00-16:00
場 所：立川市総合福祉センター 2階 視聴覚室
(富士見町2-36-47)

内 容：「災害時の飼い主とペットたちの備えについて」
講 師：福島正人氏(ペット防災チーム)
定 員：35名
参加費：無料
申込み：地域福祉コーディネーター
(連絡先は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。

..... 地域活動情報

セカンドライフを自分らしく生き生きと 『吹き矢 始めませんか』

健康スポーツ「吹き矢」が注目されています！吹き矢は、ゲーム感覚で楽しく出来る腹式呼吸トレーニング法で、運動不足、膝や腰が痛い方、そして介護・認知症の予防にも役立ちます。見学・体験も可能です。お気軽にご連絡ください。



日 時：第1・2・3(水)13:30-15:30
会 場：西砂学習館(西砂町6-12-10)
会 費：1,500円/月
連絡先：立川健康吹き矢サークル西砂
042-531-5499
090-4715-8446

歩き方が気になる子を育てている皆さん お話しませんか？「あんよの会」

股関節が硬い、初めの一步が遅い、歩き出してもすぐに転んでしまう・・・様々な不安や悩みを抱えていませんか？日頃の悩みや不安など、お話ししたり情報交換をしましょう。

日 時：5月17日(金)10:00-11:30
場 所：西砂学習館 第二実習室(西砂町6-12-10)
問合せ：中橋さんへ anyonokai@gmail.com
または地域福祉コーディネーター(4面)へ

右側のQRコードからも
アクセスできます



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：5月29日(水)又は6月26日(水)10:30-12:00 (どちらかだけの参加もOK)
<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



映画「老いを生きる」上映
～認知症・高齢者虐待について考えよう～



誰でも最期まで自分らしく尊厳を持って暮らしていきたいと願っています。この映画と講座では高齢社会とは切っても切れない認知症問題と、実は身近な高齢者虐待について学び、誰もが安心して暮らせる地域を目指します。

女優：正司歌江 芸人：坂田利夫
主演映画！！



日時：6月14日(金)14:00-15:30
会場：上砂会館 第一集会室
(上砂町1-13-1 大山団地16号棟2階)
内容：認知症・高齢者虐待に関する映画
「老いを生きる」上映と市内の現状報告
定員：100名(申込み順)
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.5

毎号まちなつとでは上砂町・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、立川市社会福祉協議会の職員で地域づくり活動を行っているお二方です！



事業所：立川市社会福祉協議会
名前：進藤 祐貴子さん
職種：第6地区
地域福祉コーディネーター
ひとこと：配属されて3年目となりました。地域の中での「ご縁づくり」のお役に立てるよう、これからも頑張ります！

事業所：立川市社会福祉協議会
名前：浅見 由希乃さん
職種：北部エリア
生活支援コーディネーター
ひとこと：趣味や体操など、気軽に出かけられる場づくりを通して、シニア世代の方がいきいき活動できる地域をみなさまと目指します！



地域福祉コーディネーター
生活支援コーディネーターって...?

地域福祉コーディネーターとは...世代や対象を問わず、身近な地域での人のつながりをつくります
生活支援コーディネーターとは...特にシニア世代の「参加できる機会」「活躍の出番」をつくります

学習会 介護はじめての一步
(家族介護者のつどい)



5月の学習会は講師をお招きし「介護はじめての一步」を開催します。介護をはじめて間もない方もベテランさんも肩の力を抜いて、未永く介護に向き合う知恵と技を学びます。

日時：5月8日(水)13:30-15:00
会場：西砂学習館 第一教室(西砂町6-12-10)
講師：橋本 登様
(生きがい開発財団日本産業カウンセラー協会)
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)

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』

日時：5月18日(土)10:00-12:00
6月15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

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：5月21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：5月11日(土)10:30-12:30
内容：レクリエーション吹き矢の体験講座
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

こんにちはかみすな地域包括支援センターです



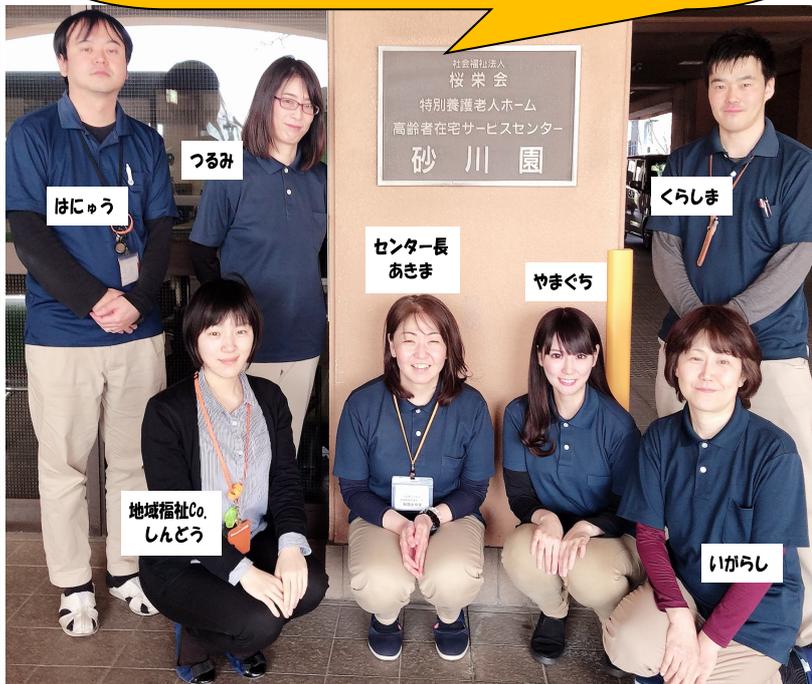
令和が
スタート
しました

～かみすな包括より新年度のご挨拶～

日頃より地域の皆様には大変お世話になり
ありがとうございます。

さて今年は長かった平成も終了し、新元号が
令和になると発表されました。

新しい元号のスタートと共に、かみすな包括も初心を忘れず
気持ちを引き締めて、地域の方のお役に立てるよう
頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。



職員紹介

①主資格 ②出身地 ③趣味 ④新年度の抱負

秋間センター長(あきま)

①保健師 ②東京都あきるの市 ③ホットヨガ
④坐骨神経痛なおします！

山口(やまぐち)

①社会福祉士 ②山梨県 ③ドキュメンタリー番組
を観ながら食事(ザノンフィクションが好き)
④体力をつけたい

羽生(はにゅう)

①主任介護支援専門員 ②茨城県 ③晩酌
④3人のパパ、頑張ります！

倉嶋(くらしま)

①社会福祉士 ②東京都立川市 ③自転車に乗り歌
を歌う ④頑張って家族を養います！

鶴見(つるみ)

①介護支援専門員 ②東京都府中市 ③高尾山に登
る ④健康第一★

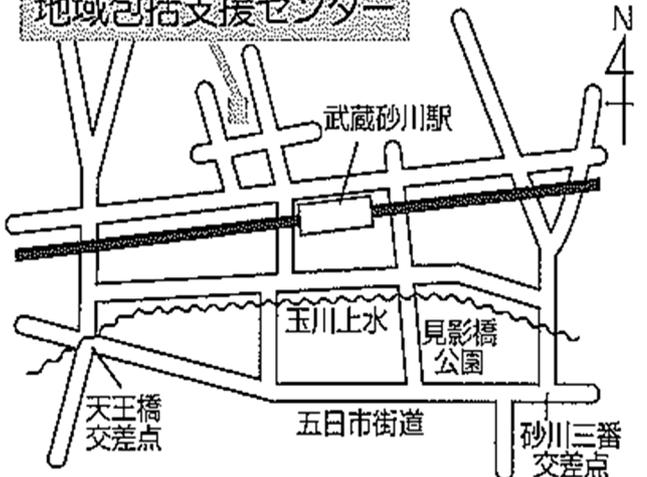
五十嵐(いがらし)

①介護支援専門員 ②東京都武蔵村山市 ③映画
④腰痛なおします！

地域福祉co 進藤(しんどう)

①社会福祉士 ②東京都武蔵村山市 ③読書
④バンジージャンプをとびたい！

北部西かみすな 地域包括支援センター



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。