

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。

こんにちはかみすな地域包括支援センターです



様々な講座を開催しました



「デイサービスこたつ」での認知症サポーター養成講座

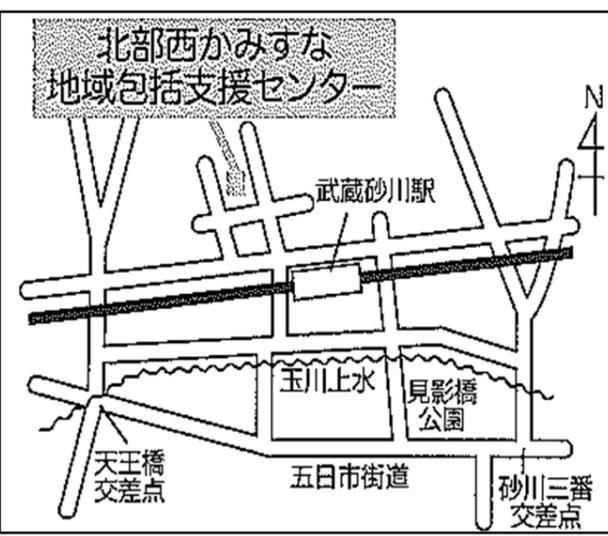


ちよこっとボランティア登録者交流会

毎年おなじみ!“デイサービスこたつ”にて認知症サポーター養成講座を行いました。今回は認知症についての知識を深めるための講義と認知症の方への声掛け訓練を実施しました。

ちよこっとボランティア登録者交流会を実施致しました。当日はボランティアの方や介護事業所が集まり、それぞれ活動報告や情報交換をすることができました。

かみすな包括では、皆様が住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らすお手伝いとして出張講座を行っています。皆様の集いの機会に是非ご活用ください。



- 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。

立川市協働まちづくり推進事業 市民のための市民によるマップ作りプロジェクト 地域の情報をお持ちの方集まれ！in砂川学習館

立川まちの案内人とマップ作りしませんか？
立川にずっと住んでいる方も、新しく引っ越してこられた方も、新たな発見がある市民目線のマップを一緒に作りませんか？
今年度は立川市の北西部（西砂・一番・上砂・砂川）のモノ・ヒト・トコロの情報を集める会を開催します！

日 時：7月10日(水) 10:30-12:00
会 場：砂川学習館 第二教室(砂川町1-52-7)
対 象：市内の方、立川好きの方ならどなたでも
定 員：25名
持ち物：筆記用具
問合せ・申し込み：westwave00@gmail.com
又は地域福祉コーディネーター(問合せ先は4面)
(上記まで、氏名・お住まいの地域・電話番号をご連絡ください)

『立川市民交流大学<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 時：7月13日(土)～9月21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
申込み：電話で西砂学習館へ
TEL:042-531-0431

☆8月31日・9月7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♪

※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

『自分で健康を創りましょう』
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
申込み・連絡先：地域福祉コーディネーター
(連絡先は4面)



NPO法人楽の会リーラ
立川不登校・ひきこもり地域家族会

家族会は、参加者同士が自由に想いを分かち合う共感ベースにした懇談と学びの時間を軸にしています。話すこと、お話を聞いてもらうことから始めてみませんか。事前の参加申込みは、不要です。

日時：7月27日(土)、8月24日(土)
9月28日(土) ※原則月1回第4土曜日
いずれも13:30-16:00
場所：立川福祉作業所 食堂(柴崎町3-13-1)
内容：ひきこもり等の話題提供
家族による茶話会
対象者：当事者、経験者、ご家族、支援者
参加費：500円(当事者、経験者は無料)
共催：立川市社会福祉協議会
問合せ：「立川不登校・ひきこもり地域家族会」
NPO法人楽の会リーラ(大橋さん)
電話：080-6539-1304
メール：jamboohashi0507@yahoo.co.jp

腹の奥まで膨らませ、様々な健康効果に期待
「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、腹式呼吸により、運動不足や膝・腰が痛い方、介護・認知の予防にも役立ちます。見学・体験も歓迎です。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(石井 美知子)

活動者募集！
子どもの見守りボランティア

子育てに関する講座やイベントの際に、1~2時間ほど、子どもをあやしたり、遊んだりしたりしながら、子どもの見守りにご協力して下さる方を探しています。
「子どもが好き」「子育て世代を応援したい」「多世代との交流がしたい」など、活動に関心のある方は、是非ご連絡ください！

「近々の活動日」
・6/26(水) 10:30-12:00西砂児童館
・毎週(水) 10:00-11:30上砂会館等
※その他の活動もあります

ボランティア活動の経験は問いませんので、ご協力をお願いいたします。



しあわせ家族介護のつどい



本年度も定例で実施している『しあわせ家族介護のつどい』の勉強会と交流会を5月、6月に実施しました。学習会は『介護ははじめの一步』として、生きがい開発財団日本産業カウンセラー協会会長の橋本登さんをお招きし、介護の基本を学び、介護について考える機会となりました。次回は9月に**大川福祉専門学校教員でもある高橋薫さん**をお招きし、介護の技術を実践を交えて体験、相談する会を行います。現在介護をされている方、学びの場にしたい方、貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。

日時：9月11日(水) 13:30-15:00
参加費：無料
会場：西砂学習館 第一教室(西砂町6-12-10)
問合せ：かみすな地域包括支援センター(連絡先4面)

かみすな地域包括支援センター
新入職員のご紹介

はじめまして。4月より介護支援専門員(ケアマネ)として勤務しております榎戸真由美と申します。



3月まで訪問介護のサービス提供責任者として在宅で生活されている方の支援をしておりました。ケアマネとしては未経験ですが、地域のことを学び、専門職の方から多くのことを吸収して1日も早く地域の皆様の生活に寄り添えるように頑張ります。どうぞ宜しくお願い致します。

!!! 熱中症にご注意を!!!
暑さも徐々に本格化してきました。
熱中症予防して元気に夏を乗り切りましょう!

- ①暑さは避けて日陰に入る
- ②無理せず休む
- ③水分をこまめにとる
- ④エアコン等で温度を管理
- ⑤規則正しい生活をして暑さに負けない身体を作る

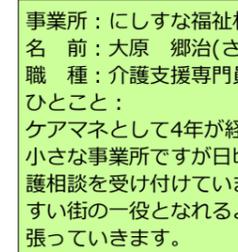


はたらくわ Vol.6

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、上砂町と西砂町にある福祉相談センターのセンター長をご紹介します!



事業所：かみすな福祉相談センター
名前：大石 希代子さん
職種：介護支援専門員
ひとこと：大山団地の中にあり、相談センターとデイサービス併設している事業所です。気軽に遊びにきてください。



事業所：にしすな福祉相談センター
名前：大原 郷治(さとし)さん
職種：介護支援専門員
ひとこと：ケアマネとして4年が経ちました。まだまだ小さな事業所ですが日頃から地域の方々の介護相談を受け付けています。安心して住みやすい街の一役となれるようにこれからも頑張っていきます。

福祉相談センターは市内に3か所あり(錦町・上砂町・西砂町)立川市から委託を受けて、地域の方々の高齢者福祉・介護・介護予防等に関する相談をお受けしています。下記講座も実施しております。お気軽にお越しください。

①おしゃべりで介護の悩み解消! 『大空カフェ』

日時：6月15日(土) 10:00-12:00
内容：『自分でできるフットケア
こんな足、爪は危険!』&茶話会
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
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16日(火) 13:30-15:30
会場：西砂会館 集会室(西砂町5-11-13)
参加費：無料

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13日(土) 10:30-12:30
内容：暮らしの保健室
(様々な相談事を看護師や薬剤師にご相談いただけます)
会場：西砂ホームけやき会館(西砂町5-5-5)
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

