

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。

今年もやります！
西砂ママフェス♪

WestWave立川 主催

西くるりんまつり 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を今年も開催!!アROUND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17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
☆リフレッシュ&癒し体験コーナー(時短保育有り)
☆ハンドメイド・ネイルなど
…会場に授乳室&おむつ替え室有り

出展予定団体: ①鈴木農園②かいじゅう屋③ネイル
④シネマの玉手箱⑤米粉マフィン⑥手作りコスメ⑦
ほっとほっと立川(傾聴ボランティア)⑧パルシステム
東京⑨リフレクソロジー(マッサージ)、⑩健康推
進課、他 ※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(4面)



～ 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」

立川市は、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。

昨年は子ども59名、大人166名の来場がありました。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: 11月23日(土・祝) 10:30-16:30(予定)

場所: たましんRISURUホール(錦町3-3-20) 地下展示室及びサブホール

その他: 入場無料、入退場自由、予約不要

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 / FAX 042-528-4356



※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。

～サロン・サークルのご案内～
メンバー大募集！

……地域活動情報……

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
シニア男性の料理教室で
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。



見学なども大歓迎ですので、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まで(4面)



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

電話 042-531-5499

090-4715-8446(石井 美知子)



……参加者募集……

立川市民交流大学

「最後まで住みなれたところで」

最期まで家にいたいと、ほとんどの人が願って
いますが、現在75%が病院で死を迎えます。地域
で最後まで暮らし尊厳のある死を迎えるには、今
から多くの方が現状認識し、覚悟が必要です。在
宅医療の現状について、学んでみませんか？

日 時：12月14日(土) 14:00-16:00(予定)

場 所：砂川学習館 講堂(砂川町1-52-7)

内 容：1.在宅医療の現状
～死に場所がない日本、どこで死を迎えるか
2.在宅で最後まで～在宅医療って素晴らしい～
痛い、辛い、苦しいことは家が一番楽になる

講 師：井尾和雄氏
(立川在宅ケアクリニック理事長)

定 員：40名(申し込み順)

受講料：無料

保 育：あり(1歳～学齢前)若干名《事前申込み制》

主 催：たちかわ市民交流大学 市民推進委員会

申込み：砂川学習館 042-535-5959

11月12日(火)から受付

「マンション防災講座」

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？

昨年度、大好評だったマンション防災講座を今年
度も開催します。

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：11月9日(土) 13:30-15:30

場 所：総合福祉センター(富士見町2-36-47)

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)

参加費：無料

内 容：①「～自分の命を守るために～
マンション防災の大事」

②「立川直下地震に備えて
防災委員会の立ち上げ・活動奮闘記」

講 師：東條清幸氏・佐々木健司氏
(立川市災害ボランティアネット)

協 力：立川市災害ボランティアネット

2 問合せ：地域福祉コーディネーターまで(4面)

認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組むための講座を、7月25日、8月28日にデイサービスケアパートナーさん、7月27日にそんぽの家武蔵砂川さんの会場をお借りして実施しました！認知症に関するビデオを見たり、クイズを通して楽しみながらの講座となりました。今後も多くの地域の方にご参加頂けるよう企画をしております。



次回の認知症サポーター養成講座は特別養護老人ホーム砂川園で実施します、ぜひご来場下さい！
(詳細は4面)



しあわせ家族介護のつどい

隔月で開催している家族介護者教室の学習会を9月11日に西砂学習館で開催しました！今回は3年連続となる介護技術を学ぶ回として、福祉の専門学校の教員である高橋薫先生をお招きし、移乗や車いすの操作などについて学びました。また、普段の介護について質問したり、直接指導を受けたりと貴重な機会になりました。次回は11月に開催します(“高齢者のお肌のケアについて”を予定しています)。ご興味ある方はぜひご参加下さい。お待ちしております！

日 時：11月13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(4面)



秋の味覚 かぼちゃ

食欲の秋ですね。秋といえば美味しいものがたくさん！今回は秋の味覚、かぼちゃについて少しお話しします。

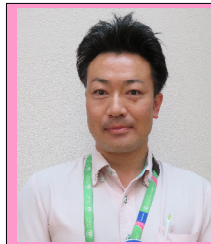
かぼちゃの名の由来は、ポルトガル人が寄港地のカンボジアからもたらしたことにちなむと言われています。

かぼちゃは大きく分けて「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類があります。1番最初に日本に伝来したのは、日本かぼちゃです。味は淡泊ですが粘りがあり、煮崩れしにくいので、煮物や蒸しものに向いています。現在では糖質の多い西洋かぼちゃが日本のかぼちゃの大半を占めています。



はたらくわ Vol.7

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、介護や自立支援を応援する福祉用具を提供している営業の皆様をご紹介します！



事業所：パナソニックエイジフリーショップ立川
名前：小山 隼人さん
職種：福祉用具専門相談員
ひとこと：
セオリーにとらわれることなく、お困りごとを解決するためのアイデアを売りにしています。お気軽にご相談ください。

事業所：ケアセブン福祉用具販売貸与事業所
名前：藤永 賢吉さん
職種：福祉用具専門相談員
ひとこと：
①笑顔を忘れず、その人らしさを支えるケアを提供します！
②中立な立場で真心あるケアを提供します！
③暮らしやすく、安心安全な環境を提供します！



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：10月19日(土) 10:00-12:00

内 容：本読み講座＆茶話会

♪上砂図書館の職員さんが

厳選した本を聞いてみよう♪

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

電話 537-7799 FAX 536-7182

②お腹の底から大きな声を出して健康に！

元気ハツラツ民謡教室

日 時：10月15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もう行った？認知症カフェ『にしすなカフェ』

日 時：10月12日(土) 10:30-12:30

内 容：フルーツとピアノの音楽会

★フルーツとピアノの伴奏に合わせて一緒に歌いましょう！★

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

電話 531-5550 FAX 531-3451

～立川生まれ・立川育ち 倉嶋の独り言～



僕が大好きな立川駅にあった第一デパートさん。惜しまれつつもH24年に閉店となりましたね。移り変わりの激しい立川ですが、来年4月には駅前に温泉施設ができるようなので楽しい変化を受け入れてこれからもこの街で暮らしていきたいです。

こんにちはかみすな地域包括支援センターです



ケアマネ



保健師



社会福祉士



主任ケアマネ



社会福祉士



ケアマネ



ケアマネ

食欲の秋
スポーツの秋
読書の秋



砂川園福祉祭のお知らせ

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。今年のテーマは「江戸」です。当日は江戸の雰囲気をご様に楽しんでいただけますよう、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19日(土) 10:00-13:30

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



ロバ隊長です！
みんな待ってるよ！

★認知症サポーター養成講座

①砂川園福祉祭(11:00-12:30)

かみすな包括では、恒例の認知症サポーター養成講座を開催致します！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。当日は認知症サポーター養成講座のマスコットキャラクターである「**ロバ隊長**」のハンカチ作りも行います！奮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

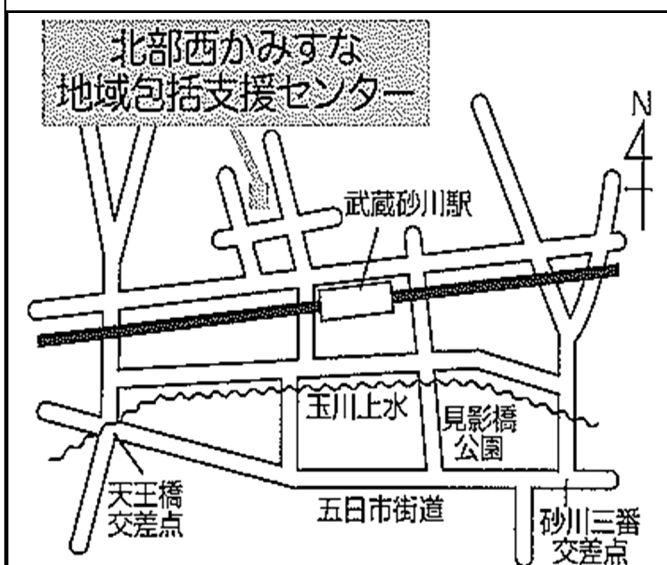
協力

●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。