

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。

いこいカフェ @ そんぽの家S武蔵砂川 開催!!

認知症の方や年齢にこだわらず健康相談所として、コーヒーを飲みながら気軽に立ち寄れる憩いの場所【いこいカフェ】を、サービス付き高齢者向け住宅「そんぽの家S武蔵砂川」で開催します。

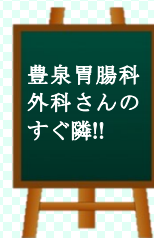
昨年5月に憩いカフェとして、訪問歯科の先生をお招きしてお話をしましたが、今年の2月開催より「いこいカフェ」に名称変更して、健康不安の解消のみならず、楽しく、社会参加のきっかけづくりや地域のつながりが持てる場として、施設の食堂を開放します。

お申込み不要で、開催時間内ならカフェへの出入りは自由です。直接「そんぽの家S武蔵砂川」へ、お気軽にお越しください!!

日時 2020年2月22日
午後2時～午後3時30分
場所 そんぽの家S武蔵砂川 食堂
(上砂町3-20-1 ☎538-1103)
講師 こはる薬局 薬剤師2～3名
参加費 無料

※お薬手帳をお持ちください。

お問合せ かみすな地域包括支援センター(4面)



～当日スケジュール予定～

- ・開催のあいさつ 5分
- ・講師紹介 5分
- ・各テーブルにて相談会 60分
- ・閉会のあいさつ 5分

約1時間半を予定



市民講座「フードバンクでところをつなげるPart3」

地域で行われている料理教室で、講師をされている須崎さんを迎えてお話を聞きます。

須崎さんは料理の技術を教えるだけでなく、旬の食材や季節の花の話題で会話を楽しまれ、参加者同士の交流を大事にされています。

今回は、食を通じた地域課題の解決について考えます。何か活動を始めたいと考えている方、参加をお待ちしております。

日時 3月6日(金) 18:30-20:30
場所 女性総合センター・アイム 5階
第3学習室(曙町2-36-2)

定員 : 40名(要申込み・先着順)
講師 : 須崎三代子氏(食育指導員)
内容 : ①講座「心とからだ元気になる」
②フードバンク立川、たちかわ食堂
連絡会の活動紹介
③参加者による情報交換
対象 : フードバンク活動や、子ども食堂等、
食を通じた活動に関心のある方
参加費 : 無料
共催 : フードバンク立川
申込み : 地域福祉コーディネーター(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。



メンバー大募集！

着物同好会 『雅会』

着物デビューしませんか？

着物が着たいけど着付けがわからない、コーディネートが不安、着る機会がないという方。

「雅会(みやびかい)」は着物好きの仲間同士が教え合う同好会です。着付けはもちろん、帯の変わり結びや小物作り、染物なども行っています。

着物でのお出かけもしていますので、お仲間になってくれる方、待ってます♪



日 時：毎月第2・4(金) 13:30-15:30

場 所：西砂学習館 和室(西砂町6-12-10)

定 員：特になし

講 師：いません(メンバーだけでの活動です)

参加費：無料 見学・体験歓迎！

持ち物：着物(又は浴衣)・帯・着付け一式

連絡先：042-531-6613(小椋)

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、要介護状態

や認知症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)

……参加者募集……

ひろば食堂「ふらっと」



参加者募集中！



～みんなで美味しく食べよう！～

子ども、子育て中の親、高齢者など様々な人々が砂川で収穫される旬の野菜を活用した食事を共にする場です。食事の後は野菜の種まきや収穫等の農業体験や、宿題のサポートを行う無料塾「ふらっと教室」も開催しています。

一人ひとりの子どもたちの気持ちを大切にしたいふれあいの場です。



日 時：毎月第1 日曜日

ひろば食堂「ふらっと」 12:00-14:00

(無料塾「ふらっと教室」は14:00-16:00)

場 所：砂川平和ひろば(砂川町1-38-1)

定 員：20名(限定20食)

参加費：子ども無料(18歳以下)、大人300円

その他：参加時に参加登録書に記名をお願いします

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

外国人をどう支援する？

知っておきたい外国人の実情と 多文化ソーシャルワーク

外国にルーツを持つ子どもと家庭の現状を中心とした外国人の実情と、それを支える方法について多文化ソーシャルワークの考え方に触れながら理解し、多文化共生に適した地域づくりを一緒に考える講座です。実際に支援に関わっている方、興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。

日 時：2月21日(金) 10:00-12:00

場 所：幸学習館 第一教室(幸町2-1-3)

講 師：南野奈津子さん(東洋大学教授)

定 員：30名

参加費：無料

申込み：幸学習館 電話 042-534-3076

アニメドラマ「夢のつづき」上映 ～権利擁護・高齢者虐待について考えよう～



誰でも最期まで尊厳を持って暮らしていきたいと願っています。

この講座では、高齢社会とは切っても切れない消費者被害や高齢者虐待のことを考え、権利擁護の視点を持って誰もが

安心して暮らせる地域を目指せるようにします。

日 時：3月16日(月) 14:00-16:00

会 場：西砂学習館 視聴覚室(西砂町6-12-10)

定 員：60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(4面)

知っていますか？

立川市は東京うど、ブロッコリーが生産量都内1位。植木も生産本数都内1位です。

また、東京うど&ブロッコリーは今が旬です。東京うどは血行促進や便秘解消など、ブロッコリーは風邪予防などに効果があると言われています。(立川市ホームページより)立川市の旬のお野菜を食べて、元気に冬を乗り越えましょう★

ケアマネジャーでもあり、
実は管理栄養士でもある 鶴見より



インフルエンザにご注意！

インフルエンザは例年、12月～3月にかけて流行します。①正しい手洗い②普段の健康管理に気を付ける③予防接種を受ける④適度な湿度を保つ⑤人ごみや繁華街への外出を控える。などなど…対策をしっかり行い、感染予防に取りくみましょう。



やまぐちのひとりごと(^ω^)

皆様、いつもまちなえとをご覧いただきありがとうございます。皆様からの「まちなえと見たよ！」の声が嬉しい限りです。寒くなってくると7年前の社会福祉士の試験を思い出します。時が経つのは早いですね……

はたらくわ Vol.8

毎号まちなえとでは上砂町・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、**特別養護老人ホーム砂川園**にて**介護職員**として勤務されている3名の若きホープをご紹介します！



事業所：特別養護老人ホーム 砂川園
職 種：介護職員
名 前：大澤 寛晃さん

ひとこと：介護の現場で6年目！
介護福祉士頑張ります！！



事業所：特別養護老人ホーム 砂川園
職 種：介護職員
名 前：須崎 愛那さん

ひとこと：まだ2年目で分からないこともありますが、先輩を見てしっかり学んでいきたいと思います。



事業所：特別養護老人ホーム 砂川園
職 種：介護職員
名 前：浦野 心哉さん

ひとこと：明るく、楽しく、元気よく
をモットーに頑張っています！

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：2月15日(土) 10:00-12:00

3月21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

①の問合せ：かみすな福祉相談センター

TEL：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：2月18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：2月8日(土) 10:30-12:30

内 容：体組成計！自分の体脂肪や筋肉量を測ろう

★測定器を使用して健康チェックを行います★

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

こんにちはかみすな地域包括支援センターです



えのきど

ケアマネ



あきま

保健師



やまぐち

社会福祉士



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月は…
牡蠣やあんこ
う、タラなどの
お鍋に入れて
美味しいお魚
が旬ですね

遅ればせながら…

明けましておめでとうございます

くらしま
社会福祉士



やまぐち
社会福祉士



センター長
あきま
保健師



えのきど
ケアマネ



いがらし
ケアマネ



つるみ ケアマネ



地域福祉co
しんどう



かみすな包括職員より 今年の抱負をひとこと



・秋間：今年こそはダイエット★成功します！！

・山口：プリン体の過剰摂取を気を付けたい…

・倉嶋：一家の主として娘2人と妻を支えます！！

・榎戸：反抗期の娘を攻略します！！

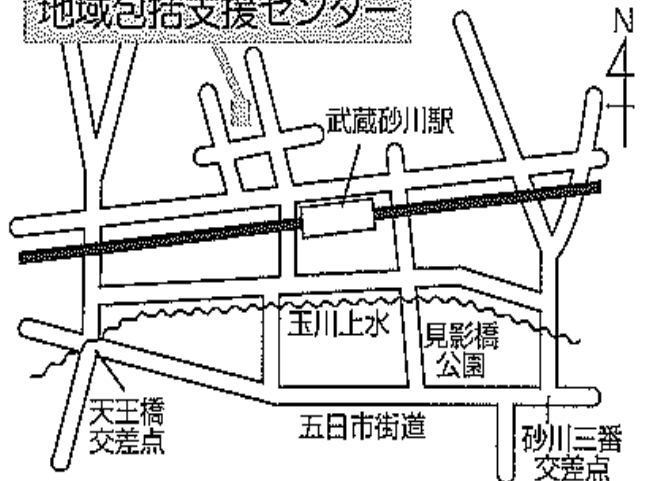
・鶴見：健康登山を達成します！！

・五十嵐：孫の保育園の送り迎えをがんばります！

・地域福祉Co.進藤：自炊を頑張る！めざせ美味しい煮物

昨年も地域の皆様をはじめ、関係者様には大変お世話になり、ありがとうございました。
引き続き、皆様のお力を借りながら少しでもお役にたてるよう職員一同頑張りますので
どうぞよろしくお願い致します。

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。