

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向ける地域の情報をお届けします。「ささやかな けれど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。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期や中止の可能性もあります。
お出かけ前に、必ずお問合せください。

こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！ 特大号



こんにちは、北部西かみすな地域包括支援センターです！
地域の皆様には日頃よりお世話になっております。
また、立川市地域包括支援事業にご理解とご協力をありがとうございます。

今年度初の「まちねっと」。

今回は地域包括支援センターの取り組みについてご紹介させていただきたいと思っております。

地域包括支援センターは、まだまだ歴史の浅い「高齢期の方々やご家族の相談窓口」です。

2005年、介護保険法改正に基づき高齢期の皆さんの生活を介護・医療・健康など多様な分野のネットワークで支援する地域福祉の拠点として市内に6か所設置されました。

上砂町、一番町、西砂町を担当させていただくのが、北部西かみすな地域包括支援センターです。

地域包括支援センターには、社会福祉士・主任介護支援専門員（主任ケアマネジャー）・保健師、看護師、ケアマネジャーという、福祉・介護・医療の専門職が在籍しています。

*立川市地域包括支援センターパンフレット参照

どのような事を相談する所なのかイメージが付きにくいと思いますが、相談内容は主に、手軽な体操教室で体力をつけたい！うまく介護できる方法や用具を教えてほしい、介護保険や福祉のサービスについて知りたい、家族の様子が最近変わった、認知症かも…など高齢期の生活にまつわる事柄、多種多様です。40歳～64歳の、脳血管障害等の特定疾病の方々の相談にも対応しています。

年齢を重ねていくことで変化するライフスタイル。超高齢社会・団塊の世代が75歳以上になる2025年。たくさんの課題が地域には存在します。

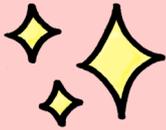
立川市は、いつまでも住み慣れた地域で自らのネットワークを保持して生き生きと暮らしていけるまちを目指しています。

地域包括支援センターが、皆様の身近な相談窓口となることで、国が推進している地域包括ケアシステムの構築のお役に立てるのではないかと考えています。

かみすな地域包括支援センター職員一同、ご相談をお受けすることが、大切な出会いだと思っております。皆様どうぞ地域包括支援センターをご利用ください！



平成31年度 かみすな包括の取り組み



看取り支援事業



立川市は平成31年度から高齢者やその家族が幸せな人生であったと思えるような最期をどのように迎えたらいいか考えてもらうきっかけづくりとして、「立川市看取り支援事業」をスタートしました。かみすな包括では、5月に在宅医療で看取りを経験されている医師を招いた講演会、9月に自らの看取り体験を映像化した映画監督を招いての上映会と講演、エンディングノートの配布などを行い、具体的な看取りについて考えて頂く機会を作りました。今年度も開催予定で、時期が決まり次第このまちなっとでお知らせさせていただきます。

介護者教室



かみすな包括では、ご家庭で実際に介護されている方、これから備えて知識として介護を学びたい方へ、介護者教室を実施しています。令和1年度は「介護技術」「介護の心構え」「高齢者の皮膚ケア」「消費者被害」について学びました。参加者の「知りたい」をお聞きしながら、これからも地域の皆様の介護力を上げる一助になれるよう努めます、今年度も宜しくお願い致します。

日時：5月13日(水)13:30-15:00

参加費：無料 講師：未定(調整中)

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)

地域のイベントに参加

防災

祭



自治会や老人会の方々にお声がけを頂き、地域の防災訓練や、夏祭りのイベント、または定例会での出前講座など様々な形で平成31年度も地域との交流の機会がありました。車いす体験(写真左上)や脳年齢チェック(写真右上)を通して実際に地域の方とお会いする機会は私たちにとっても大切で、地域の情報を伺えるとともに、包括支援センターを知って頂く機会にもなります。今年度も引き続きお付き合いさせて頂き、地域の活性化のために我々包括支援センターをお役立てください。

認知症サポーター養成講座



認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族の気持ちを理解して地域での支えあいの輪を広げていく為の講座を実施しています。令和1年度は 高齢者施設や企業、地域の小、中学校で講座を行い、新たにオレンジリングを手にした地域の応援者が増えました。今年度は地区全ての小学校での講座を予定しております。地域の集まり、企業の研修、または一度実施をした場所でも形を変えて、認知症についての理解を深める講座を行いますので、ぜひお役立てください。

問合せ：かみすな地域包括支援センター (連絡先4面)



ペットと飼い主のための 防災講座

自然災害時に対する飼い主とペットたちの備えについてや、災害時にペットとどう過ごすか、飼い主どうしのネットワーク作りについて考えます。

日時：①7月11日(土)、②9月12日(土) 各1回
14:00-16:00

会場：幸学習館(幸町2-1-3)

講師：福島 正人さん(立川ペット防災チーム)

定員：各30人(申込み順)

対象：どなたでも

費用：無料

申込み：地域福祉コーディネーター(4面)



はたらくわ

Vol.9

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、ご自宅に温かくておいしいご飯を届けてくれる配食サービス事業者さんです！

事業所：ライフデリ立川・国立店

名前：木村 秀子さん

職種：配食サービス事業所

一言：お弁当を楽しみに待っている人に笑顔でお届けしています！



事業所：配食のふれ愛立川店

名前：相原 正人さん

職種：配食サービス事業所

一言：栄養バランスを考え、塩分控えめで柔らかく食べやすい、安心、安全なお弁当を配達しています、お気軽にご相談ください！



福祉相談センターからのお知らせ

「福祉相談センター」は、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して自分らしい生活を送ることができるように総合的に支援する地域の相談窓口です。

かみすな福祉相談センター

おしゃべりで介護のお悩み解消



大空カフェ



日時：5月16日(土)10:00-12:00

内容：「未定」

会場：上砂地域福祉サービスセンター

16号棟1階 図書館、上砂会館1階

参加費：お一人 100円

大空カフェ拡大版

5月2日、9日、23日(土)

14:00-17:00

開催時間内は出入り自由の茶話会です

場所、参加費は同じです

どなたでもご参加いただけます♪

連絡先：042-537-7799

にしすな福祉相談センター



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：5月19日(火)

13:30-15:30

会場：西砂会館2階集会室

(西砂町5-11-13)

参加費：無料

お待ちしております！



連絡先：042-531-5550

皆さんは、「フードバンク」や「フードドライブ」という言葉を聞いたことがありますか？
「フードバンク」とは、「食糧銀行」を意味しています。家などにある余っている食品を寄付していただき、それを必要としている人や施設、団体（例：子ども食堂等）へ届ける活動のことです。身近でできる社会貢献として、最近注目されています。「フードドライブ」は、そのような食品を集める場を開催することです。行事や会議、研修など、人が集まる機会があれば開催することができます。今回は、上砂地域福祉サービスセンター芸術祭の会場をお借りして開催させていただきました！ちょっとしたスペースで開催できますので、開催方法の説明やサポート、備品の貸し出しなどのご相談がありましたら、地域福祉コーディネーターまで、ご連絡ください♪

活動の様子



この活動は、第6地区社会福祉法人社会貢献ネットワークの取り組みとして開催されました

色々なかたちの食の支援が広がっています

ひろば食堂「ふらっと」 ～おいしく・楽しくつながろう～

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。食事後は農業体験や学習等を行う無料塾「ふらっと教室」も開催しています。

活動日&メニュー：5月3日(日) 竹の子ご飯
6月7日(日) カレーライス
(メニュー変更の可能性あり)



時間：ひろば食堂ふらっと／12:00～
無料塾ふらっと教室／14:00～

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(食事代)：子ども無料(18歳以下)、
大人300円

問合せ：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。

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

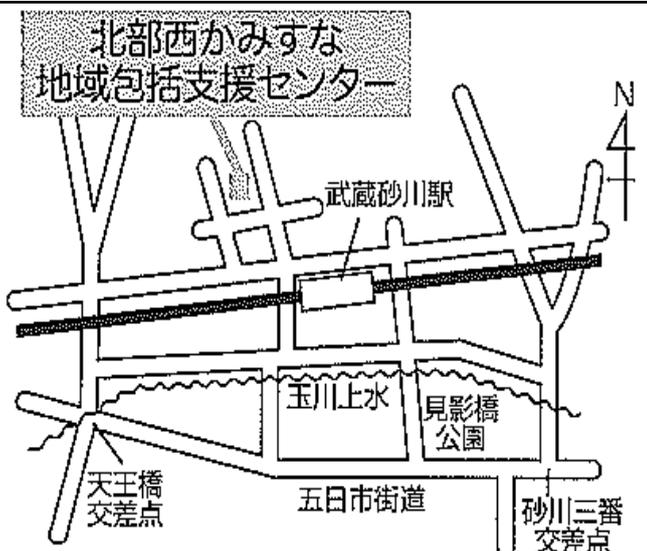
協力

●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。