

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと

第38号
(2020.7月発行)

「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 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。

「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



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、生誕250年のベートーヴェンほかを取りあげます。

《日程と内容》

- ・7月11日：神保夏子先生 ドビュッシー《海》
- ・7月18日：沼口 隆先生
ベートーヴェン弦楽四重奏
《ラズモフスキー》作品59
- ・7月25日：上田泰史先生
ベートーヴェン交響曲第6番《田園》
- ・8月29日：瀬尾文子先生
ベートーヴェンのピアノ・ソナタ《月光》
- ・9月19日：安田和信先生
モーツァルト《皇帝ティートの慈悲》



日 時：7月11日～9月19日(土)
14:00-16:00《全5回》
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)
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:531-0431

新型コロナウイルス対策に係る地域支援寄付金を募集しています！

新型コロナウイルス対策に係る

地域支援寄付金を



募集しています！

新型コロナウイルスの影響を受けた
子ども、高齢者、障害者等への支援活動、
新型コロナウイルスに係る活動を行う団体等を
支援するための寄付金を募集します。

あなたの善意が
直接活かされます

立川市社会福祉協議会では、新型コロナウイルスの影響を受けた方を支援するため、地域支援寄付金の募集を行っています。集まった地域支援寄付金は、新型コロナ対策活動を行っている団体やグループの助成事業に活用させていただきます。寄付のお申し込みをされる方は、本会HP又は事務局へお問い合わせください。

募集期間：2020年5月1日～2021年3月31日(予定)
申 込 先：みずほ銀行 立川支店 普通 3083039
社会福祉法人立川市社会福祉協議会 会長 鈴木茂
問 合 せ：地域福祉コーディネーター(4面)
又は 立川市社会福祉協議会(TEL:042-529-8300)



本会HP
ORコード

※社会福祉法人に対する寄付金は所得税法上、寄付金控除の対象となる[特定寄付金]に該当します。

※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。

地域支えあいネットワーク～ちょこっとボランティア～

「ボランティア」とは聞きなれた身近な言葉ですが、『奉仕』『慈善活動』というイメージが強いのではないかと思います。厚生労働省では『自発的な意思に基づき、他人や社会に貢献すること』と表されておりますが、現在では、『地域でともに暮らしていくために「何かやりたい！」と思うことを主体的に行う活動』になり、『**自分のできることをして、自分自身を向上させる**』という考え方に変わってきています。

きっかけは人それぞれですが、実際にボランティアを始められた方は、「我がまち」ではこんなことが起きているのだ、知らなかった、と驚かれることもあるようです。また、喜び、達成感、充実感が得られ日々の暮らしに張りが出ていたり、様々な人たちと知り合ったり、人と人とのつながりも広がっているようです。

立川市でも、高齢者の見守りや軽微なお手伝い（ちょこっとボランティア）をしてくださる地域のボランティアを随時募集しています。地域包括支援センターはちょこっとボランティアの皆様が安心・安全に活動ができるようにお手伝いさせていただいております。ちょこっとボランティアにご興味のある方はぜひ地域包括支援センターへ！

支えあいボランティア
～今自分ができるところに誰かの
ほんの少しのお手伝いを～

今こそ花開け
ボランティア力！



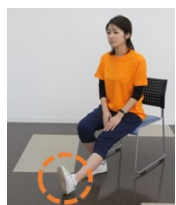
たちかわ
健康体操

たちかわ健康体操で リフレッシュ♪

おうち時間に立川市オリジナル「たちかわ健康体操」でゆったり身体をほぐしませんか？

からだ全体を使って、立っても座ってもできるゆったりスローテンポな体操です。

ちょこっと紹介【伸脚】



①左足を前に出し、つま先を上げて、4つ数えながら手を足首まで沿わせる
②4つ数えながら戻す
＊足をかえて左右2回ずつ繰り返す

たちかわ健康体操、動画配信中★
立川市ホームページ、または
右のQRコードからもご覧になれます👉



映画「ここから歩き始める」 ～認知症・高齢者虐待について考えよう～

高齢者が住み慣れた地域でその人らしく住み続けるうえで、高齢者虐待はその尊厳を損なう重大な権利侵害です。本講座は実は身近にある高齢者虐待について映画や講義から学び、誰もが安心して暮らす地域を目指すためのものです。



日 時：7月17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：①立川市高齢者虐待の今 ②映画上映
③あんしんセンターたちかわって？
定 員：50名(申し込み順)
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)

熱中症にきをつけて

熱中症は気温と湿度が高くなり始める毎年5月～9月にかけて多くなります。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「マスク熱中症」という言葉が話題になりました。マスクをするために喉の渇きに気が付きにくくなっているため熱中症になりやすくなっています。以前から言われていますが、**喉が渇く前に水分補給をすることが大事です。**

皆様、定期的な早めの水分補給をしましょうね！

また、水分補給はマスクを片耳から外して行いましょう。マスクを顎に下げての水分補給は、マスクの表面を触るのことになるので注意が必要です！

「認知症 SP 養成講座」を 受講しませんか？



立川市で8月に行う予定の認知症サポーターステップアップ講座の一般の方向け基礎講座となります。認知症について正しく理解することで、認知症になっても安心して住みづづけられる町を目指します。

日 時：7月20日(月) 13:30-15:00

会 場：イリーゼ立川砂川 (一番町4丁目10-7)

対 象：どなたでも(申し込み順20名)

参加費：無料

申込み：かみすな地域包括支援センター

(詳細は4面)

はたらくわ

Vol.10

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、地域に根差した介護保険サービス、小規模多機能型居宅介護の方をご紹介します！



事業所：ウェルケアひだまり
名 前：乙幡 直樹
職 種：施設長
一 言：地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。

小規模多機能居宅介護とは？

「通い(デイサービス)」を中心として「訪問介護」及び「宿泊(ショートステイ)」のサービスを統合し、介護を必要とする高齢者を総合的に在宅での生活が継続できるように支え、住み慣れた地域で、顔なじみの人たちと関わり合いながら、最期まで自分らしい暮らしを支えてくれるサービスです。

みんなの介護教室



介護を卒業された方、介護をされている方、介護に興味がある方…沢山の方に参加して頂き、学習会や介護技術、交流会を通して皆さんの「知りたい」をお聞きしながらテーマを企画しています。

今回は、「認知症かな…」「認知症になったらどうする？」という不安や疑問について、ガイドブックをもとにご説明します。皆さんと一緒に学びませんか？

お気軽にご参加ください。

日 時：7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)

参加費：無料

申込み：かみすな地域包括支援センター

(詳細は4面)

みんなの介護教室 今後の予定

10月14日(水)13:30-15:00

11月11日(水)13:30-15:00

12月 9日(水)13:30-15:00

講師の先生をお招きして介護技術を学びます。



福祉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：7月18日(土) 10:00-12:00

会 場：上砂地域福祉センター

(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』

日 時：7月21日(火) 13:30-15:30

会 場：西砂会館2階 (西砂町5-11-13)

参加費：無料

②の問合せ：にしすな福祉相談センター

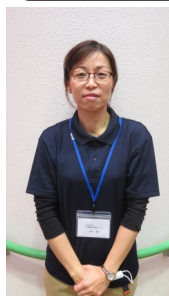
TEL：531-5550 FAX：531-3451

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催は中止になる場合がございます。

こんにちは かみすな地域包括支援センターです



新入職員のご紹介 新しい仲間が増えました！



はじめまして。4月より勤務しております田口道子と申します。先日かみすな地域を自転車で回り、のどかで住みやすそうな地域だなと思いました。地域の皆様に教わりながら、早くなじめるように頑張ります。よろしくお願い致します。

「出前講座」のご利用をお待ちしてます！

かみすな地域包括支援センターでは、無料で出前講座を行っております。

介護保険の利用方法やそのタイミング、医療制度や成年後見制度など、年齢を重ねていくほどに気になる備え。定期的にご利用いただいている団体様もおられます。ご近所様との顔の見える関係づくりにぜひご利用ください！

はじめまして。4月より看護師として勤務しております大貫実穂と申します。住み慣れた場所で自分らしく生き生きとした日々を過ごせるようお手伝いさせていただきます。かみすな包括にお気軽に相談にいらしてください。



3月より事務員として勤務しています益本千恵子です。慣れないことばかりでご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、丁寧に対応していきたいと思っています。よろしくお願いします。

- ・介護保険制度
- ・医療の仕組みとお看取り
- ・認知症ってどんな病気？
家族が認知症と言われたら
(認知症ケアパスのお話)
- ・成年後見制度
- ・消費者被害防止
- ・介護予防（運動・栄養・うつなど）



問い合わせ：かみすな地域包括支援センター(下記)

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

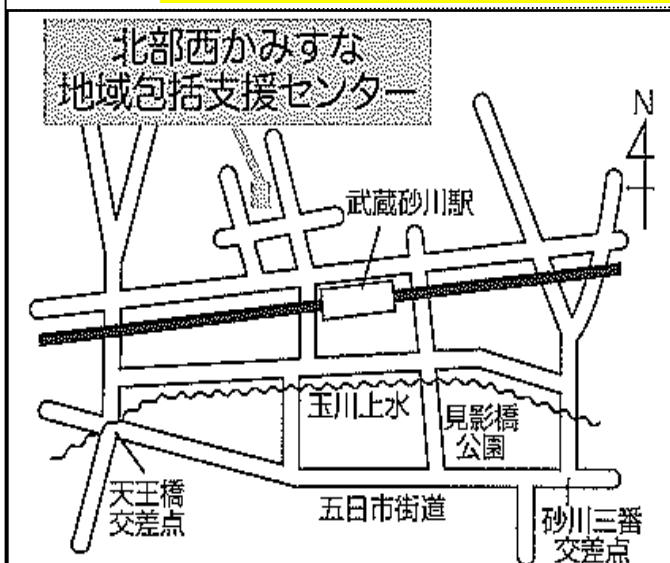
協力

●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。