

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。

※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。

～お気軽にご相談ください 民生委員・児童委員～

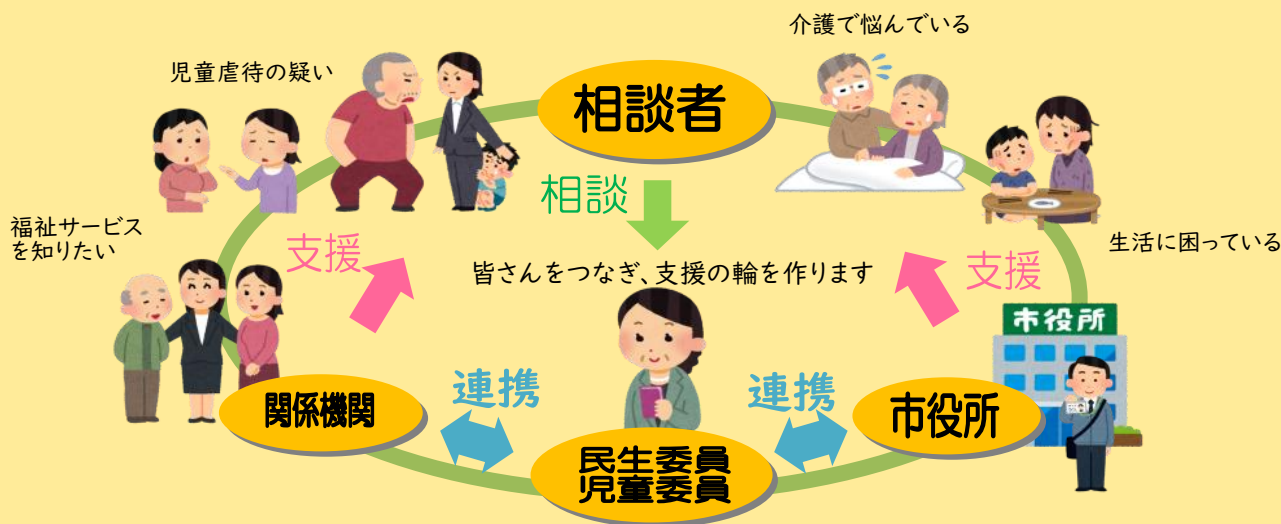
●民生委員・児童委員とは？

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され、暮らしに関するさまざまな相談に対し、解決に向けた助言や関係機関との橋渡しを行うボランティアです。児童委員を兼ねており、子どもや子育て家庭の支援など児童福祉の向上にも努めています。

市内では、現在152人(定数158人)の民生委員・児童委員が活動しています。このうち12人は、児童福祉に関する問題を専門に担当する主任児童委員です。

民生委員・児童委員には守秘義務が課せられています。心配事やお困り事など、安心してご相談ください。お近くの委員の連絡先など、詳しくはお問い合わせください。

問合せ：立川市福祉総務課地域福祉推進係 TEL:523-2111(内線1493)



歩き方が気になる子の親の会

『あんよの会』オンライン懇談会

歩き方や足の成長が気になるお子さんを育てている家族の懇談会を定期的に開いています。

今回は、ZOOMによる初のオンライン懇談会!!
招待メールを送りますので、申込みのアドレスにご連絡ください。

※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。

日 時：2月12日(金) 10:00-11:00

申込み・問合せ：中橋さん

anyonokai@gmail.com

または地域福祉コーディネーターへ(4面)
ブログでミニ学習会の内容や懇談会の様子もお伝えしています。

<https://ameblo.jp/anyonokai/entry-12459292548.html>



みんなの介護教室

～地域で高めよう！介護力～

「地域で高めよう介護力」をテーマに介護教室を行います。これからに備えて学びたい方、その他ご興味ある方どなたでもご参加できます♪

日 時：2月10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
内 容：『聞こえのメカニズムについて』
講 師：渡部 崇 氏(補聴器相談員)
申込み：かみすな地域包括支援センター

(連絡先は4面)



3月には、今年度の集大成としましてみんなの介護教室の振り返りと交流会を行いたいと思います。来年度に向けて皆様のご意見やご感想を和気あいあいと話せる場にしたいと思います。こちらでも奮ってご参加ください♪

日 時：3月10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

(連絡先は4面)



参加者募集！

「健康マージャン 始めます。」

健康マージャンとは、お金を賭けることなく、プレイ中は禁酒・禁煙の健全なゲームです。マージャンをやったことがなくても大丈夫。知らない人には一からお教えします♪認知症予防にも効果がある新しい交流の場に出かけてみませんか。



日 時：調整中(参加者に合わせて検討します)
会 場：①西砂会館(西砂町5-11-13)
②西砂学習館(西砂町6-12-10)

定 員：特になし

参加費：未定

持ち物：なし

申 込：080-4623-2616(高橋)

★年齢に関係なく、男性も女性も大歓迎です。マナー・ルールは「日本健康麻将協会」に準じます。

日本健康麻将協会

<http://www.kenko-mahjong.com/index.php>

コロナ禍の学生の困窮と生活支援

一都立大での食糧配布活動の紹介一

2020年5月の連休明けに「都立大コロナ対策学生生活支援プロジェクト」を立ち上げて、困窮する都立大生への食糧配布活動を行っています。教職員やOB・OGだけではなく、地域の社会福祉協議会やフードバンクの皆さんと連携した取り組みについてお話いたします。

日 時：2月24日(水) 18:00-19:30
会 場：オンライン講座(オンラインでの参加にご不安がある方は、事前にご相談ください)
内 容：「コロナ禍の学生の困窮と生活支援」
対 象：フードバンク活動に関心のある方
講 師：野元弘幸氏(東京都立大学・人文社会学部・教授)
参加費：無料
申込み：グーグルフォーム受付
地域福祉コーディネーター(4面) 又は QRコードより申込み可能👉



癒しのセルフハンドマッサージ講座



毎日、頑張ってくれている自分の手にご褒美を♡♡♡

講師に美容師をお迎えして、セルフハンドマッサージのプロの手法を学びます。



日 時：2月12日(金) 14:00-15:30
会 場：西砂学習館 第一教室(西砂町6-12-10)
講 師：徳永えりか 氏(訪問美容irodori)
対 象：どなたでも
参加費：100円 ※お配りするハンドクリームはお持ち帰りできます
定 員：20名(申込順)
問合せ・申込み：かみすな地域包括支援センター
(連絡先は4面)



★講師プロフィール 徳永えりかさん(写真左)★

美容師の母の仕事を手伝いながら高校卒業後、美容専門学校へ。立川市内のサロンで約20年勤め、独立。介護初任者研修を取得し美容業と訪問美容師として活動中。訪問美容師へのきっかけは、祖母が施設で訪問美容を利用して帰宅した姿を見て、おじいさんみたいな髪型だったので、『女性はいくつになっても女性らしくいたいよなあ』と思ったからでした。美容が介護支援や自立支援に繋がることを学び、ただ長生きするのではなく、健康に笑顔で長生き出来る様にお手伝いさせて頂きたいと思います。



相談センターからのお知らせ

かみすな福祉相談センター&にしすな福祉相談センター

①おしゃべりで介護の悩み解消！『大空カフェ』

日 時：2月20日(土) 10:00-11:00
会 場：上砂会館 第2集会室
(上砂町1-13-1 大山団地16号棟)

参加費：100円

①の問合せ・申込み：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もう行った？認知症カフェ『にしすなカフェ』

日 時：2月13日(土) 10:30-12:30
内 容：エンディングノートの書き方・ポイントを学びます。

会 場：にしすな福祉相談センター(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

はたらくわ

Vol.12

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、訪問マッサージの事業所をご紹介します。

事業所：アイリス治療院

名 前：高木 大輔さん

職 種：相談員

ひと言：痛み、痺れ、むくみ
諦めてしまっていないませんか？
地域の方のお体の悩みの解決
のお手伝いを致します。ご相談ください。



<訪問鍼灸マッサージとは>

お体に慢性的な痛みがあり、通院が困難になった方がご自宅や施設で鍼灸マッサージの治療を受けられるサービス。医師の同意に基づき、健康保険の適用が可能。



遅ればせながら...



明けましておめでとうございます



明けましておめでとうございます。

地域みなさま、介護事業所みなさま、医療機関みなさま等には、大変お世話になりました。コロナ禍の大変な時ではありますが、かみすな地域包括支援センター職員一同、感染防止に努めながら今年も力いっぱい頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。



今年の節分 恵方巻の方位は...

南南東やや南

無言で食べきり、商売繁盛！無病息災！



こんにちはかみすな地域包括支援センターです



今日から始める私の人生会議 ～暮らしの場での看取りと家族～

長寿社会を迎えている日本。人生の時間が長くなる現代では生き方の変化も求められます。自分の人生をどう生き抜き最期をどう迎えたいのか考える機会とするフォーラムです。多数の著書や、テレビ・ラジオへのご出演をされている僧侶であり看護師である、玉置妙憂さんを講師にお招きし、暮らしの場での看取りと家族についてご講演いただきます。



玉置妙憂(たまおきみょうゆう)看護師・僧侶・スピリチュアルケア師・ケアマネジャー・看護教員

東京都中野区生まれ。専修大学法学部卒業。夫の“自然死”という死にざまがあまりに美しかったことから開眼し出家。高野山真言宗にて修行を積み僧侶となる。現在は

「非営利一般社団法人 大慈学苑」を設立し、終末期からひきこもり、不登校、子育て、希死念慮、自死ご遺族まで幅広く対象としたスピリチュアルケア活動を実施している。また、子世代が“親の介護と看取り”について学ぶ「養老指南塾」や、看護師、ケアマネジャー、介護士、僧侶をはじめスピリチュアルケアに興味のある人が学ぶ「訪問スピリチュアルケア専門講座」等を開催。さらに、講演会やシンポジウムなど幅広く活動している。



日時：3月27日(土) 13:30-15:30

会場：上砂川小学校 体育館(上砂町5-12-2)

定員：40名(申込順)

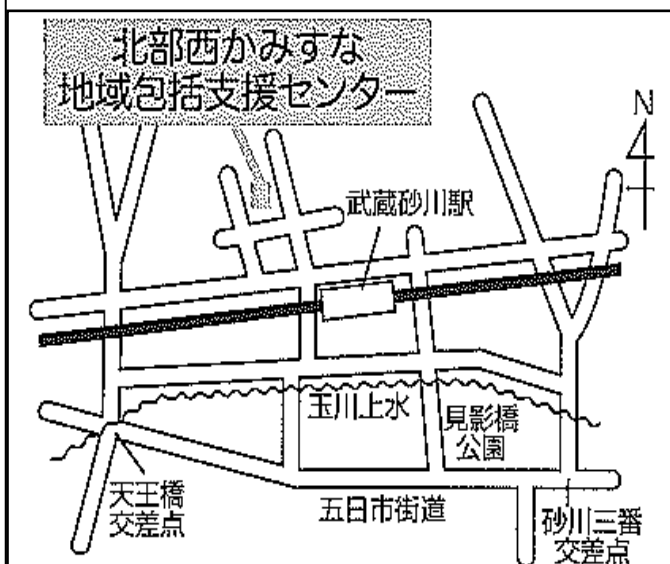
参加費：無料

対象：どなたでも

問合せ・申込み：かみすな地域包括支援センター
(連絡先は下記参照)



★当日はエンディングノートの説明と配布を行います。
お車でご来場の際は、近隣コインパーキングをご利用ください。なるべく公共交通機関のご利用をお願い致します★



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。