

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと

徒歩や自転車で
気軽に出かけられる
地域の情報をお届け♪

※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。

寒さにまけず、お出かけしましょ♪ ～講座・お仲間募集～

支えあいサロン「トリム体操上砂スマイル」

リズムに乗って身体のバランスを整えるトリム体操。体力に自信のない方や運動が苦手な方、高齢者でも気軽に始められ、何歳になっても続けられる体操です！ぜひ一度、ご見学・体験にいらっしやいませんか？

日時：第1・2・4(木) 13:30～15:30
場所：上砂会館(上砂町1-13-1 大山団地16号棟)
参加費：750円/月
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

女性ごしん法講座

身体だけでなく、心の尊厳も守るという意味も込めて“ごしん法”です。27種のアタックのすべてを、女性もできる応用技で確実に撃退します。痴漢被害や体の不調なども一緒に考えます。動ける服装でどうぞ。まずはお問い合わせください！

日時：3月より、毎週(土) 10:00～12:00
場所：にこにこサロン(2面)
申込み：川合さん ☎：080-3128-2578

「一番町傾聴クラブ」

心に寄り添って話を聴く“傾聴”、毎月1回始めました。不安や心配などの思いは、生活のあらゆる場面で生まれます。その「心の水たまり」を誰かに話してみませんか？ぜひお待ちしております。

日時：毎月第2(水) 13:30～15:00
場所：にこにこサロン(2面)
参加費：無料
問合せ：一番町傾聴クラブ
岩澤さん ☎：080-5496-0728



生活筋力向上!ゆっくり体操プログラム

家でもできる体操や筋力アップのトレーニングを学んで、健康のためにコツコツ貯“筋”しませんか。無理なく、楽しく、ゆっくり身体を動かして遊みましょう！

日時：①3/3(木) ②3/17(木)
いずれも10:00～12:00

場所：西砂学習館(西砂町6-12-10)
講師：(株)シンコースポーツ 金子さん
参加費：無料
定員：各回30名
持ち物：動きやすい服装、水分補給用の飲み物
企画：グッドネイバー西砂・一番
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

～西砂町 地域懇談会を開催します!～

“西砂町の交通不便解消”を中心に、みんなで考える懇談会を開催します。「どんなところに困っているのか」「どうやったら解決していけるか」など、暮らしの中の困りごとや解決のためのアイデアをぜひお持ち寄りください！たくさんのご参加お待ちしております♪

日時：3/28(月) 14:00～15:30
会場：西砂会館(西砂町5-11-13)
予約：不要、直接会場へ

問合せ：☎：523-2111 立川市 高齢福祉課 伊藤(内線1470) / 交通対策課 加藤(内線2279)



※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・西砂町を対象に「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。

～子どもの健やかな育ちを、ゆったり見守る地域に～

地域の子どもの居場所 ～たこやきぱらだいす～

遊びや勉強など、子どもたちの希望に寄り添いながら、大学生が主体となって子どもの居場所づくりをしています。現在、一緒に子どもたちの見守りをしてくださる学生・大人の方を募集しています。ぜひお待ちしております♪

日時：毎週(金) 15:00～18:00
場所：にこにこサロン (2面)
参加費：無料
問合せ：小向さん ☎ : 070-3614-3285
✉ : tako.para.desu@gmail.com



Facebookはこちらより



ゆるゆる、うだうだ。気ままに過ごそ♪

「いつもの〇〇さん♪」が出迎えてくれる、居心地のいいスペースです。お話をしたり、勉強をしたり、好きな音楽を聞いたりゲームをしながら一緒に過ごしませんか？よかったら直接、会場にどうぞ。「いつもの〇〇さん♪」になってくれる大人の方も、お待ちしております！

★まあ～ずスペース★

日時：第1・3(木) 15:00～17:00
場所：BASE☆298 (若葉町4-25-1 37-3)
※若葉町団地バス停前



★UDAスペース★

日時：第1・3(金) 10:00～12:00
場所：にこにこサロン (2面)



【問合せ】 tachikawaibasho@gmail.com



節分クイズ

豆まきで使う豆は、なんと
言うでしょう？

- ①ふく豆
- ②しあわせの豆
- ③オニ豆

答えはまちねっとの
どこかにい！



多文化共生・国際理解講座

「どう取り組む？外国人子育て家庭への支援」

講義・映像視聴と参加者同士の語り合いなどを通じて、外国にルーツを持つ家庭を支える地域づくりについて学びます。立川の事例も紹介します！

日時：2/12(土)、2/26(土) いずれも10:00～12:00

場所：幸学習館 (幸町2-1-3)

講師：東洋大学教授 南野奈津子さん

定員：30名(先着順)

保育：若干名(1～学齢前)

申込み：幸学習館 ☎ : 534-3076



【住所】一番町4-62-3 一番町北住宅1号棟1階
お車の方はこちら→より(駐車場3台分あり)
徒歩・自転車の方はこちら→からも通れます

わくわくフリーデーのお知らせ

にこにこサロンでは毎月1回、出入り自由のフリーデーを実施中！出入り自由♪過ごし方も自由♪♪ポッチャや0円マーケットなど、お話しのおタネとしていろいろな体験コーナーもご用意しています(^ ^)



<今後の予定>

2022年2/2、3/2、4/6

いずれも第1(水)、9:30～12:00です

場所は左記、にこにこサロンにて

※5月以降の日程は、まちねっと5月号をご覧ください♪

問合せ：地域福祉コーディネーター (4面)



まちなっとでは毎号、上砂町・一番町・西砂町の地域で働いている方々をご紹介します。今回は、リハビリ型デイサービスをお伝えします。

事業所：レコードブック立川一番町

名 前：池島 大助さん

職 種：所長

一言：お一人おひとりの状態に合わせた、心身のリフレッシュにつながる楽しく元気になる運動をご提案しています。



<リハビリ型デイ>

リハビリに特化した通所介護(デイサービス)。運動機能の回復を目指してリハビリ専門の機器とプログラムを利用し、リハビリ運動を実施しています。

インフルエンザをはじめとした、感染症にご注意を!

2月4日に立春を迎えますが、もう少し寒い時期が続くことと思います。インフルエンザやノロウイルス等の感染症にはまだまだ注意が必要な季節です。予防策としては①マスク(不織布)の着用、②こまめな手洗い、③適切な換気、④休養・栄養・水分補給、⑤人ごみをできるだけ避ける、などが挙げられます。

感染を防ぎ、気を付けて生活して元気に乗り越えましょう!



立春は、二十四節気において春の始まりとされる日です。今年の立春は、2月4日。2021年は、2月3日が立春で、日付が変わったのは37年ぶり。2月3日が立春になるのは、1897(明治30)年以来124年ぶり!ちなみに37年前、1984(昭和59)年の立春は2月5日でした。

現代の日本では、国立天文台の観測によって、「太陽黄経が315度になった瞬間が属する日」を立春としています。あと100年ぐらいは3日か4日のどちらかになるようです。

節分クイズの答え ①ふく豆

炒った大豆を柊(ます)に入れ、神棚にお供えたものが福豆です。正式な豆まきではこの福豆を使います。

かみすな・にしすな福祉相談センターからのお知らせ

①大空カフェ

「エンディングノート記入会」

日 時：2/19(土) 10:00~11:00

「椅子に座ってできるヨガ」

日 時：3/19(土) 10:00~11:00

会 場：★上砂会館 第2集会室 参加費/100円
(上砂町1-13-1 大山団地16号棟)

★オンライン(Zoom) 参加費/無料

問合せ：①かみすな福祉相談センター

☎：537-7799 FAX：536-7182

※Zoomでご参加の方は、下記メールアドレスへご連絡をお願いいたします。

✉：kamisuna-fukushi@ce.wakwak.com

②認知症カフェ『にしすなカフェ』

内 容：「体組成計」で自分の筋肉量や骨量など測ってみませんか?
～転倒防止や春に向けての体力作りを!～

日 時：2/12日(土) 10:30~12:00

会 場：西砂第三学童保育所 2階
(西砂町5-47-27)

③元気ハツラツ民謡教室

内 容：尺八、三味線の音色に合わせて唄い、健康を保ちましょう

日 時：2/15(火) 13:30~15:30

会 場：西砂会館 2階 (西砂町5-11-13)

問合せ：②③にしすな福祉相談センター

☎：531-5550 FAX:531-3451

※②③ともに参加費は無料です



遅ればせながら...

明けましておめでとうございます!

地域のみなさま、介護事業所のみなさま、医療機関のみなさま方におかれましては、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頑張つてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

かみすな地域包括支援センター 職員一同
地域福祉コーディネーター



こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！



みんなの介護教室 — 地域で高めよう介護力 —



介護をされている方、これからに備えて学びたい方、その他興味のある方どなたでもご参加いただけます。講師を招いて学んだり、交流を通して「介護力」を養います。令和3年度は「介護保険」「認知症サポーター養成講座」「小規模多機能型居宅介護支援事業」「訪問看護」「住宅改修・入浴編」を学ぶことができました。今年度の開催は残すところあと2回となっております。皆様のご参加、お待ちしております！

日時：2/9(水)、3/23(水) いずれも13:30~15:00
会場：西砂学習館 第一教室 (西砂町6-12-10)
参加費：全日程無料
定員：各30名
内容：2月「介護におけるコミュニケーション」
3月「介護技術を学ぼう」

【申込み・問合せ】かみすな地域包括支援センター
☎：536-9910 FAX：536-9953

みんなで高めよう
介護力！



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
〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内
☎：042-534-9501 FAX：042-534-9502
メール：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
☎：042-536-9910 FAX：042-536-9953
相談用☎：h-kamisuna@ba.wakwak.com
問合せ☎：nw-houkatu-kami@bd.wakwak.com

浅見です！



<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(ほーかつ)/地域の高齢者の総合相談窓口で、市内に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。