

第45号

(2022年5月発行)

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと

徒歩や自転車で
気軽に届けられる
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。

第5次立川あいあいプラン21(5ヵ年計画)、今年で3年目に突入☆ 「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

立川市の第4次立川市地域福祉計画と立川社協の第5次立川あいあいプラン21は、両輪となって以下の3つのことを重点的に推進しています。3つの要素が相互に補いあいながら、ちょっとした相談から複合化・複雑化した困りごとの相談への対応、さまざまな人が活躍できる“孤立のない地域づくり”を一体的に進めていきます！

地域福祉コーディネーターの活動強化

赤ちゃんからシニア世代まで、分野を問わずに活動しています。
孤立防止や地域の困りごとの解決のため、仲間づくりや交流・活躍の機会づくりを通して、人やモノ、情報をつなぐ“橋渡し役”です。
令和4年度からは地区担当のコーディネーターが**2名に増員**しました！
地域でみなさんにお会いできるのを楽しみにしています☆



地域福祉アンテナショップの設置

誰でもふらっと気軽に立ち寄れる、相談や交流・活動の場「地域福祉アンテナショップ」。身近な地域で、**居心地のよい居場所**を増やしていきたいと考えています。
モデルケースとして始まっている一番町の**にここサロン**では、毎月1回、出入り自由♪
過ごし方自由♪のフリーデーも開催中です♡

＜わくわくフリーデー 開催予定＞

2022年 6/1、7/6、8/3、9/7、10/5

いずれも第1(水)、9:30~12:00

※5月はお休み、11月以降の予定は次号にて！

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）



まるごと相談支援

介護、子育て、引きこもり、コロナ禍の環境変化…
さまざまな困りごとが重なって苦しい、どこに相談したらいいかわからないことはありませんか？
そんな複合化した困りごとの窓口・相談役として
相談支援包括化推進員の配置や、関係機関がスムーズに連携し対応できる**体制づくり**を進めています。

【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

※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。

～ 講座・お仲間募集 ～

ペットと飼い主のための防災講座

災害はいつ起きるかわからないもの。飼い主もペットたちも、災害に遭うと今までの生活が一変してしまいます。被害を減らすために、日頃から何か備えていますか？飼い主自身の備えとペットのための備えについて一緒に学びましょう！

日 時：6/18(土) 14:00～16:00

場 所：西砂学習館（西砂町6-12-10）

講 師：立川ペット防災チーム 福島氏

参加費：無料

定 員：30名

申 込：右記、Googleフォームより

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）



～私も家族も周りもみんなで予防！生活習慣病～ 西砂まるっと健康教室

食事・運動・歯の健康など…生活習慣のことをまるっと知れて、自分も周りの方もまるっと健康に！楽しく学べる教室です。保育もあります。

日 時：7/15、7/29

いずれも(金) 9:30～11:30

場 所：西砂学習館（西砂町6-12-10）

対 象：30～74歳の市民

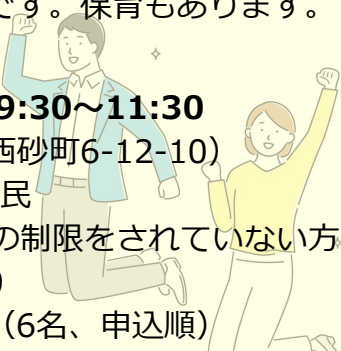
（医師から運動の制限をされていない方）

定 員：15名（申込順）

保 育：1歳～就学前（6名、申込順）

申 込：☎527-3272 健康推進課 保健事業係

※6/10(金)より、電話と電子申請で申込受付開始



会員・賛助会員募集「けやきの会」

オストメイトとは、人工肛門や人工膀胱を造設した人のこと。外見からは分かりづらい障害を持つ人たちが毎日を安心して過ごせるよう、仲間や社会福祉・医療の従事者とともにオストメイトが暮らしやすい社会づくりをお手伝いしています。

オストメイトやそのご家族、ボランティアに関心のある方、あなたのお力をけやきの会にお貸し下さい。連絡お待ちしております。

定例会：月1回

会 費：会 員/年1,000円

学生会員/年 500円

賛助会員/年1,000円(一口以上)

問合せ：☎090-5422-8527 平岡さん(代表)

メール：tachikawa.keyakinokai@gmail.com



HP / Facebook

支えあいサロン「ブルームーン」

新進気鋭の男女プロ講師2名のレッスンにより、正しいステップ・姿勢をキープする魅力的なダンスを体験しませんか♪

日 時：第1・3・4(月) 13:00～16:00

場 所：上砂会館

（上砂町1-13-1 大山団地16号棟）

参加費：1,500円/月、入会金500円

問合せ：☎531-6703 草刈さん



歌の好きな方、一緒に歌いましょう！

～歌の輪を広げる仲間を募集しています♪～

合唱サークル peach paradise

美しいハーモニーを作る楽しさとともに、心を合わせ喜びを味わいましょう♡

日 時：毎週(水) 14:00～15:30

会 費：2,000円/月 定 員：10名

歌の会 Ruri

ピアノの伴奏で楽しく歌って健やかに。マイペースで体を動かしたり、脳トレもあります☆

日 時：第1・3(金) 10:30～11:45

会 費：1,000円/月 定 員：10名

場 所：Mミュージックルーム(柏町4-52-2)

主 催：音楽のあるもう一つの居場所

問合せ：☎080-4809-4340 三堀さん

E-mail：wild_flowers@icloud.com

「虹の会」～共有の思いを語らう場～

大切な方を亡くされたご家族が思いを語らう集いの場です。予約なしで自由に参加いただけます。当日はマスク着用、事前の検温をお願いします。※見学は受け付けておりません。何かご不明な点などございましたら下記へご連絡ください。

日 時：5/14(土)、5/23(月)、6/11(土)、

6/27(月)、いずれも13:30～15:00

※原則 第2(土)・第4(月)

場 所：立川市総合福祉センター

（富士見町2-36-47）

参加費：200円

問合せ：☎080-1163-5281 岡田さん

（電話受付時間：平日10:00～16:00）

メール：sakura@tzc-clinic.com

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：6/8(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：耳から始める健康・難聴と認知症、
補聴器のお話

申込み：かみすな地域包括支援センター(4面)

今年度のみんなの介護教室は
6月8日/9月14日/10月12日
11月9日 2月8日/3月8日で行います!
各回の内容については次回以降のまちねっと、
市報に掲載します。乞うご期待♡



にしすな福祉相談センター からのお知らせ

①介護サロン「にしすなカフェ」

懐かしの映画と一緒にみませんか?大画面で映画を鑑賞し、楽しいひとときをご提供します。

日 時：5/14(土)10:30～12:00

会 場：西砂第三学童保育所 2階(西砂町5-47-27)

②元気ハツラツ民謡教室

尺八や三味線の音色に合わせて唄い、健康を保ちましょう♪

日 時：5/17(火)13:30～15:30

会 場：西砂会館 2階(西砂町5-11-13)

* * * * *

問合せ：にしすな福祉相談センター

☎531-5550 FAX 531-3451

※①②ともに参加費は無料です



かみすな福祉相談センターが 新しくなります!

*かみすな福祉相談サービスセンター

地域における高齢者の総合的な相談窓口として、
関係機関と連携しながら支援します。

☎537-7799 ✉kamisuna@keiaikai.org

*上砂地域福祉サービスセンター (居宅介護支援事業所)

適切なケアプランを考案します。

介護保険の申請手続きから代行します。

☎537-7750 ✉care-kamisuna@keiaikai.org



*デイサービス

①地域密着型通所介護(半日型・1日型)

フィットネスクラブのような明るい雰囲気の中、無理なく
トレーニングでき、体だけではなく気分もリフレッシュ!

②認知症対応型通所介護(1日型のみ)

認知症専門のデイサービスです。パワーリハビリ、食事、
入浴等、生活のお手伝いやレクリエーションを行います。

☎536-7181 ✉day-kamisuna@keiaikai.org



「運動」「栄養」「社会参加」をテーマ
に、地域の方が健康でイキイキと生活
できるようサポートいたします!
(管理者より)



高齢者向け スマートフォン教室

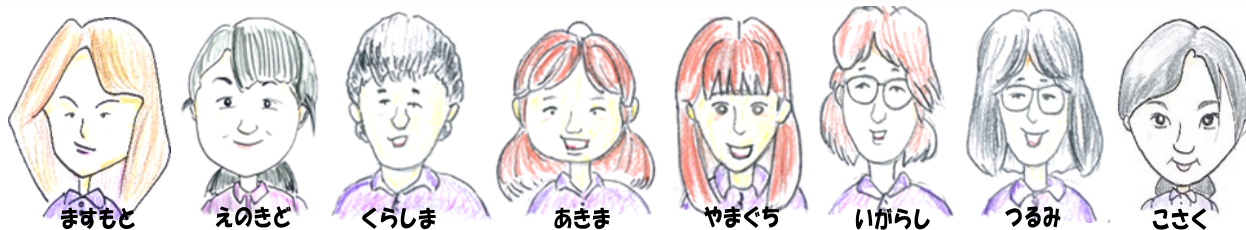
西砂自治会さんよりご依頼を受け、
タブレット端末を使った基本操作方法
などを学ぶ「スマートフォン教室」を
お手伝いしました。講師の方をお招き
して専門用語などを学び、皆様熱心に
取り組まれていらっしゃいました。

開催を検討されている団体様がいらっ
しゃいましたら、ぜひお問い合わせく
ださい。

問合せ：かみすな地域包括支援
センター(4面)



こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！



新年度もよろしくお願ひします！

職員紹介 ①名前:職種 ②最近ハマっているコト

- ①秋間 さや子:保健師・センター長
②NHK朝の連続テレビドラマ小説をかかさず観ています

- ①倉嶋 真章:社会福祉士
②子供が遊べる広い公園探し (情報があれば教えてください)

- ①榎戸 真由美:介護支援専門員
②「断捨離」スッキリした環境で新年度も頑張ります

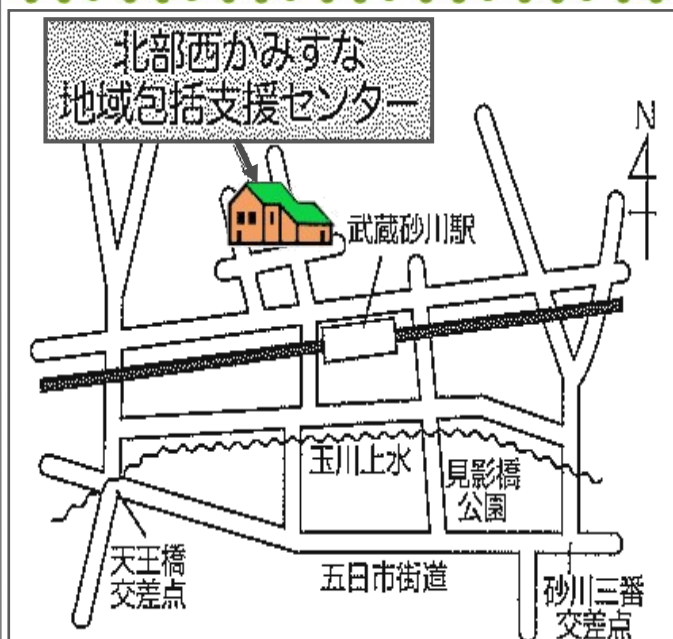
- ①小作 真里:介護支援専門員
②海外ドラマ鑑賞 (いろんなジャンルを開拓中です)

- ①浅見 由希乃:地域福祉コーディネーター
②ハイカカオチョコレートで健康習慣♪



- ①五十嵐 由美子:介護支援専門員
②孫に絵本を読んであげる事

- ①益本 千恵子:事務
②ワンボールでつくるお菓子作り



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



<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。