

砂川町・柏町・幸町・泉町

まちねっと

2021年10月発行
第24号

※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。

虹の会1周年記念講演会 グリーフ・ケア 「悲しみや辛さの次にやってくるもの」

大切な方を亡くされたご家族が、思いを共有できる居場所として活動を行ってきた「虹の会」1周年記念講演を開催いたします。「グリーフ・ケアって何?」「先生の話だけでも聞いてみたい!」等、少しでも興味のある方はぜひご参加ください。

対 象：大切な方を亡くされた方
「グリーフ・ケア」に関心のある方
日 時：10月23日(土) 13時半～15時
講 師：公益社団法人がん研究会 有明病院
腫瘍精神科 公認心理士・臨床心理士
厚坊 浩史先生／参加費：無料

参加方法

◆会場：立川市総合福祉センター視聴覚室
(富士見町2-36-47)／定員：20名(先着順)
電話：080-1163-5281(岡田)
受付時間：10時～16時



◆オンライン(ZOOMによる)
QRコード、またはパスコードによりご参加ください。定員：100名(先着順)
ミーティングID：938 2107 8187
パスコード：832231

みんなで作るサードプレイス「ゆるいら」

～様々な事情で「学校に行くことができない」 お子様がいる保護者向けコミュニティ～

小・中・高校生の保護者を対象におしゃべり会を開催しています。子どもが学校に行くことをしぶったり、行くことができなかった時、初めての事態にどうしたらよいのか不安になります。そんな時にはひとりで抱えずにみんなで話したり、先輩ママからの体験談を聞いたりしてほっと一息つきませんか?保護者の負担をみんなで支えあい情報交換しながら乗り越えていきましょう。お子さんと一緒に参加もできます。

日 時：毎月第3(木) 10時～11時半
(途中参加・退席自由)

場 所：こぶし会館(幸町5-83-1)
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)
※開催予定・中止などのお知らせは、ブログに掲載しておりますのでご確認ください。



「ゆるいら」
ブログはこちら→



だれでも食堂 みんなで美味しく食べよう! ひろば食堂「ふらっと」

子ども、子育て中の親ごさん、高齢者の方など様々な人々が砂川で収穫される野菜を活用した食事を共にする場です。今回、屋外を会場に野外料理の定番「燻製(くんせい)」を作って食べます。詳細については、下記または公式LINEからお問い合わせください。

場 所：砂川平和ひろば(砂川町1-38-1)
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



友だち募集中!

LINE公式アカウント →



さいわいじどうかん タッチ祭 謎解きハロウィン&ふれあい動物園

今年のタッチ祭は謎解きと動物園がコラボ! 各回90分の3部制です。皆様のご参加をお待ちしております♪

日 時：10月30日(土) 10時～16時
申込み：10月9日(土)～10月24日(日)
対 象：乳幼児親子～高校生年代
定 員：3部制 各回40名



*電話での申込みはできません。詳しくは児童館にある申込み用紙をご覧ください。

2021年度「マンション防災講座」

災害はある日突然やってくる。もしもに備えて、私の暮らしを守るためには今から何をしておくべきか、マンション防災の視点を学びませんか？

日 時：①11月11日(木)
②11月25日(木)
いずれも18時～20時

講 師：

- ①立川市災害ボランティアネット 東條氏
- ②立川市災害ボランティアネット 佐々木氏

定 員：各回30名 オンライン講座

申込み：Googleフォーム受付

(QRコードからアクセスしてください)

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



地域防災力を高めよう！

▶五番組自治会 防災まちあるき

五番組自治会エリアの消火器等の場所や危険な箇所を確認しながら、立川市立第十小学校まで歩き防災倉庫を視察します。

自分の住む地域の防災情報を共有し災害時の行動につなげましょう。



日 時：10月31日(日) 9時～11時

対 象：五番組自治会加入者と加入希望の住民

参加費：無料

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

*詳細は自治会の回覧をご確認ください。

地域のつながいの場「支えあいサロン」

支えあいサロンは高齢者や子育て中の親ごさん等、誰でも参加できる身近なつどいの場です。お互い様で助け合う関係をつくりまします。お気軽にお問い合わせください。

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

支えあいサロン「ブルームーン」

社交ダンスにチャレンジしませんか？女性プロのレッスンで、美姿勢と充実感が得られます。

日 時：第1・3・4(月) 13時～16時

場 所：上砂会館(上砂町1-13-1)

参加費：1,500円/月

問合せ：531-6703 (草刈)



子どもの居場所づくりに関する ▶学生ボランティア募集

年代の近い学生の方が遊びや勉強、おしゃべりの相手をしてくれることで元気になれる子どもが地域にいます。子どもが好きで忍耐強く成長に付き合っていただけるボランティアを募集しています。

地域の子どものに関する取り組みを知っていただく機会も兼ねています。説明を聞いてくださるだけでも結構です。お気軽にお問い合わせください。



主 催：柏町子どもの居場所づくり懇談会

内 容：地域住民が主体となって開催している子どもの居場所で遊びや勉強、おしゃべりの相手

場 所：こぶし会館(幸町5-83-1)やその周辺

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

▶Facebookを開設しました

この度、立川市の各日常生活圏域に配置となっております6名の地域福祉コーディネーターがFacebook(フェイスブック)を開設しました！地域のイベント等、様々な地域情報を投稿します。ぜひ、フォローをよろしくお願いいたします。



第5地区フェイスブック
(幸町・柏町・砂川町・泉町)
QRコードはこちら →



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。

砂川町・柏町・幸町・泉町に配置され「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。

こんにちは「さいわい包括」です

受援力・じゅえんりょくを身につけて、日々の暮らしを高めましょう

日々の暮らしの中で、「自助・じじょ：自分で自分を助ける」、「互助・ごじょ：家族や近隣などお互いが解決し合う」、「共助・きょうじょ：制度化された相互扶助」、「公助・こうじょ：社会福祉制度」に追加して、「**受援力**」が必要だと言われています。

「**受援力**」とは、「**困っているときに素直に助けを求め、支援を受け入れる力**」です。「自分のことを自分ですること」は、素晴らしいことですが、**疲れた人が「助けて」と言い、役に立ちたい人が手をさしのべる**。この輪が大きくなれば、社会にプラスの循環が生まれます。「人に迷惑をかけてはいけない」という意識が強くなりがちですが、「つらくても頼れない」状況が長く続くと、ストレスが溜まってしまいます。**高齢期の暮らしや子育て世代においても、身につけておきたい力**です。

新型コロナウイルス感染症対策として、地域での様々な活動の自粛により、今まで地域との繋がりがあった人でも、自宅で過ごすことが多くなってきています。一人暮らしの方は、さらにコミュニケーションの場が少なくなり、体調が悪化しても人に頼ることができず、残念ながら孤独死に至ることも少なくありません。「**受援力**」を持ち発信することで、「互助」による地域の見守りやボランティア活動、「共助」による介護保険サービスの利用や、「公助」による公的制度の利用に繋がることができます。



「**受援力は一つの能力**」なんだと、ポジティブなイメージを持つと、自分の行動を変えることができます。「頼ることは、繋がること」であり、お互いのことを知りあうきっかけづくりにもなります。頼られる方も、人の役に立つことで自己肯定感がアップし、生き甲斐を感じることができるというメリットがあります。「**受援力**」を身につけ、**人との繋がりをもち、社会との関わりや自分の世界を広げ、安心して地域で暮らせるように**しましょう。



「互助」として、立川市地域支え合いネットワーク事業の「ちょこっとボランティア」の活動があります。15分程度の軽微なボランティア活動を通して、高齢者の見守りを行います。支える受け皿として、ボランティア活動のできる方を募集しています。ご協力できる方は是非、さいわい地域包括支援センター（4面）にご連絡ください。

参考資料：「受援力ノススメ」、「つらいのに頼れない」が消える本・吉田穂浪（医師、公衆衛生士、6児の母）

消費者被害防止啓発落語 ～「コロナ詐欺に気をつけよう」～

不安な消費者心理に付け込む詐欺の手口と被害に遭わない方法を落語家が伝授します。また、市内の詐欺の実態と悪徳商法の対処方法を警察と消費者センター相談員からもわかりやすくお伝えします。

日 時：10月6日(水) 13時半～15時
場 所：立川市役所(泉町1156-9) 101会議室
参加費：無料／講 師：落語芸術協会 立川がじら氏
申込み：不要(直接会場までお越しください)
問合せ：さいわい地域包括支援センター(下記)



※コロナウイルス感染拡大防止のため、開催は中止もしくは落語家の登壇が中止になる場合があります。

立川市地域福祉市民フォーラム

立川市が元気であるためのヒントを一緒に探し、自分事として考えるきっかけとなることを願い、毎年開催しています。今年度は、「住まい」についてスポットをあて、様々な側面から“地域で共に生きていく”ことを考えます。

日 時：10月30日(土) 13時半～16時
場 所：立川市女性総合センター
アイムホール(曙町2-36-2) 1階
定 員：70名(先着順・申込不要)
問合せ：さいわい地域包括支援センター(下記)



認知症サポーター養成講座

認知症について学び、認知症の方や家族を見守る応援者になりませんか。

日 時：10月16日(土) 9時～10時半
場 所：至誠キートスホーム(幸町4-14-1)
定 員：10名程度(申込順)
申込み・お問合せ：
さいわい地域包括支援センター(下記)

※新型コロナウイルス感染症流行状況により、中止になる場合があります。



地域包括支援センター／地域の高齢者の総合相談窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内には6箇所あります。砂川町・柏町・幸町・泉町の担当が「立川市北部中さいわい地域包括支援センター」です。



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(田口)

電 話 042-534-9616

FAX 042-534-9617

E-mail dai5chiku@sweet.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。



イラスト
あさみゆきの



Facebook

◎立川市北部中さいわい

地域包括支援センター

立川市幸町4-14-1

(至誠キートスホーム内)

電 話 042-538-2339

FAX 042-538-1302

E-mail s-houkatu@shisei.or.jp