地域福祉コーディネーターと住民と北部中さいわい地域包括支援センターの情報紙

砂川町・柏町・幸町・泉町

2022年10月発行 第28号



支えあいサロン参加者募集中!

高齢者や子育て中の保護者等、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 係づくりや同じ経験をしている人と情報交換ができる場でもあります。体操、料理、茶話会、子育 て等、市内には様々な「支えあいサロン」があります。下記に紹介するサロンはほんの一部ですが 新しい仲間を募集中です。新型コロナウイルスの感染拡大により活動内容等の変更や中止となる可 能性もあります。お気軽に地域福祉コーディネーター(4面)までお問い合わせください。

仲間と一緒にリフレッシュ

■わっははサロン

活動:ラフターヨガ(笑いヨガ)で健康

体操・ランチ作りと皆で交流

В 時:第3水曜日 10時~13時

場 所:柏町住宅団地集会所

(柏町4-51-1)

参加費:600円/回、入会時100円

■ママヨガ レンゲ

活動:アロマヨガ

日 時:毎週金曜日 10時~11時(月2~3回)

場 所: こんぴら橋会館(砂川町3-26-1)

参加費:500円/回

持ち物:バスタオル・飲み物

※子どもの同伴OK



仲間づくり・趣味を楽しむ

■上水サロン

活 動:茶話会・小物やちぎり絵等の作品

づくり・作品展の開催

時:第4金曜日 10時~12時 В

場 所:上水自治会館(砂川町6丁目)

参加費:活動にかかる実費

■えんがわ

活 動:茶話会

日 時:第1火曜日 10時~11時半

場 所:砂川学習館(砂川町1-52-7)

参加費:100円/回

■メンズクック砂川

活 動:男性の料理教室

日 時:第3金曜日

10時~12時

場 所:砂川学習館(砂川町1-52-7)

参加費:500円/回、入会時500円

体操で健康づくり

■さざなみトリム

活動:トリム体操

日 時:第1・3・4木曜日 10時~11時半

場 所: こんぴら橋会館(砂川町3-26-1)

参加費: 1,500円/月、入会時500円

■柏町体操クラブ

活 動:健康体操・ピラティス

時:毎週水曜日 10時~11時半

場 所: こぶし会館(幸町5-83-1)

参加費: 1,300円/月、入会時1,000円

■幸体操同好会

活 動:健康体操

日 時:月3回 月曜日 9時半~11時

場 所:幸福祉会館(幸町5-57-14)

参加費: 1,000円/月



がんカフェたま

がんの悩みや不安を語り合う場

がん患者さんや介護されているご家族が共通 の思いを語り合う集いの会です。当日はマスク 着用、事前の検温にご協力をお願いいたしま す。事前の申込みはいりませんが、見学はご遠 慮いただいております。

時:11月5日(土)、12月3日(土)

14時~15時

(1月と8月を除き毎月第1土曜日に開催)

場 所: 菊屋ビル4階 409号室 (曙町2-9-1)

参加費:200円

問合せ: 080-1163-5281(岡田さん)

*平日10時~16時

メール: sakura@tzc-clinic.com

さいわいじどうかん ハロウィンタッチ祭



お楽しみのゲームやランタン作りを行いま す。電話での申し込みはできません。詳しくは 児童館にある申し込み用紙をご覧ください。 皆様のご参加をお待ちしております♪

日 時:10月29日(土) 110時~11時半

②13時~14時半

③15時~16時半

場 所:幸児童館(幸町2-19-1)

申込み:10月15日(土)~

対 象:乳幼児(親子参加〇K)~高校生の年代

定 員:各回40名(3部制) 問合せ:042-537-0358

音楽のあるもう一つの居場所 リサイクルバザー秋冬Ver. を開催♪

活動をもっと多くの人に知っていただくため に、リサイクルバザーを開いています。小学生 ~大人女子の服やバッグが中心でブランド物や 発表会用のドレスもあります。ワンコイン以上 (100円・500円)のカンパをお願いしていま す。カンパは「音楽のあるもう一つの居場所」 づくりに役立てます。

日 時:日時を限定して行います。お問い合わ

せの上、お越しください。

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)

メール: mihorimina@gmail.com

音楽のあるもう一つの居場所 HP→



防災講座 親子で暗闇(くらやみ)体験!

もし今、大きな災害が起こったら?電気が使 えなくなったらどんなことが困るの?親子でワ クワクドキドキ、暗闇(くらやみ)体験やシミュ レーションワークを通して楽しみながら災害時 の備えを考えます。

時:11月11日(金) 19時~20時半

場 所:西砂会館(西砂町5-11-13)

講 師:NPO法人立川災害ボランティアネット

持ち物:懐中電灯

スマートフォン(親子で1台)

定 員:親子5組(先着順)

申込み:地域福祉コーディネーター(4面)

みんなで美味しく楽しく! だれでも食堂に行ってみよう♪

どなたでも参加でき、交流しながら楽しく過 ごせる場所です。お気軽にご参加ください。下 記のお問合せは地域福祉コーディネーター(4面)

▶ひろば食堂ふらっと

砂川で収穫される野菜を活用した食事を共に しながら交流を深めます。食後は畑作業の体験 等を行う「無料塾ふらっと教室」もあります。

日 時:原則第1日曜日 12時~13時半

場 所:砂川平和ひろば(砂川町1-38-1)

参加費:大人300円、子ども無料



ふらっと公式LINE↑

▶食べて元気いっぱい だれでも食堂

多世代の方が気軽に立ち寄ることができる場 づくりを目指しています。毎月第3日曜日はみ んなで一緒に食べて元気いっぱい!お楽しみイ ベントも開催しています♪

日 時:毎月第3日曜日 12時~14時 場 所:スマイルキッチン(幸町5-64)

参加費:無料

▶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。



のぞいて見てね↓

社協H Youtube facebook

まなねっと













こんにちは「さいわい包括」です

「改正道路交通法」が変わりました

高齢者の方にとって車とは、買い物や通院など移動に欠かせない、まさに「足」代わりの便利なものです。しかし高齢ドライバーの死亡事故が増加していることから、まちねっと16号(2019年7月発行)で、高齢者ドライバーの特徴について特集記事をご紹介しました。そんな中、今年5月13日の改正道路交通法で、特に75歳以上の高齢運転者の方々に関する内容が変わりました。以下の3つについてご説明します。

| . 既存の高齢者講習・認知機能検査の内容変更

これまでも免許更新時には、認知機能検査を実施していましたが、検査項目が変更となります。その結果により、「認知症のおそれあり」または「認知症のおそれなし」の判定がされます。「認知症のおそれあり」の場合には、医師の診断を受けることになり、その結果により免許の取り消しとなります。



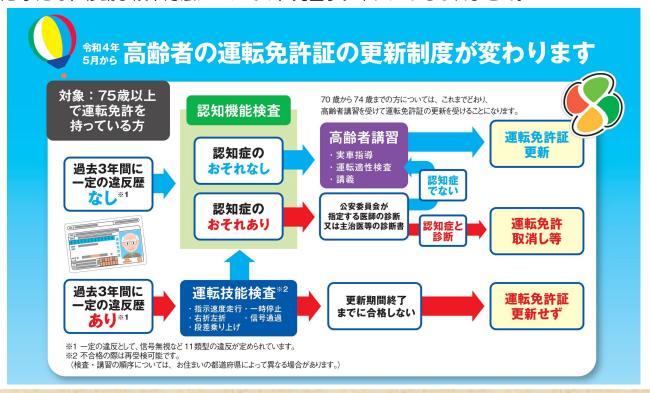
2. 一定の違反歴のある75歳以上の 高齢者に対し、運転技能検査を義務化

誕生日の160日前の日前3年間に一定の交通 違反歴がある方は、免許更新の際に、認知機能 検査の後に運転技能検査の受検が必要となりま す。運転技能検査が不合格の場合でも、繰り返 し受検が可能ですが、更新期間満了日までに合 格しないと更新はできません。

3. <u>サポカー(安全運転サポート車)</u> 限定免許の新設

サポカーとは、安全運転サポート車のことで、衝突被害軽減ブレーキなどの技術で、ドライバーの安全運転を支援してくれる車のことを言います。実情としては、ほとんどが新車への買い換えとなります。

高齢ドライバーにとっては、少し厳しい改正となってしまいました。しかし交通事故を少しで も減らすため、移動手段や方法についての、見直すチャンスかもしれません。



▶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。

エンディングノートとは

「エンディングノート」とは、これまでの自分の人生を振り返り、自分の望む人生を、 最後まで自分らしく歩むために、必要なことや考えをまとめることができるノートです。 自分の人生を見つめ直すきっかけになります。

「エンディングノート」の項目

自分のこと

思い出、趣味、特技、好きな食べ物・音楽・本・映画、宝物・コレクション、これからやりたいこと、行きたい場所、会いたい人、健康状態(かかりつけの病院や病名など)、健康でいるために心がけていること

もしもの時のこと

- 病気の時:告知、延命治療、終末医療の希望場所や過ごし方、臓器提供・献体
- 介護が必要な時:介護をお願いしたい人、介護してほしい場所(自宅・病院・施設など)、 介護の費用
- 判断能力が低下した時:認知症等で判断能力が低下する場合のことを考えて、資産の管理 方法を決めておきましょう。財産管理をお願いしたい人、成年後見制度などの希望
- ・連絡先リスト
- ペットについて:ペットの引き取りをお願いしたい場合は事前に相談しておきましょう。

家族・親族・友人・お世話になった方へのメッセージ



死後のこと

葬儀、供養、遺言書、お墓、財産について(不動産、預貯金、ローン、生命保険、年金)

「エンディングノート」と遺言書の違い

どちらも遺産相続について希望を書くことはできますが、遺言書の内容は法的効力があり、エンディングノートには法的効力はありません。

→ノートを見て、内容を実行してくれる人の協力が必要です。

「エンディングノート」の書き方

- ・まずは、好きな項目から気軽に書き始めましょう。
- 何度書き直しても大丈夫です。その際は、更新日を記入しましょう。
- ・定期的に振り返り、状況に応じて修正しましょう。
- 家族と相談しながら書いても良いでしょう。
- ・ノートの存在を誰かに伝え、保管場所を明らかにしておきましょう。

(参照:令和4年度 立川市 マイエンディングノート)



〈発行•連絡先〉

▶<u>立川市社会福祉協議会</u> 地域福祉コーディネーター





電 話 042(534)9616 田口美幸 FAX 042(534)9617

田口美幸 山中 咲

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。

▶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 h-saiwai@shisei.or.jp