

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。

重なりあうまちづくり ～立川市地域共生社会推進講演会～

立川市では、令和4年度より地域共生社会の実現に向けた取り組みを開始しました。新しい取り組みの説明と「ひきこもり」ご本人の話を聞き、地域共生社会について一緒に考えてみませんか。

日時：1/15(日)14:30～16:30

場所：立川市女性総合センター 1階ホール（曙町2-36-2）

対象：立川市民、関係機関のみなさま

定員：90名(申込順)

共催：立川市、立川市社会福祉協議会

申込み：地域福祉コーディネーター(4面)

または右記、二次元コードより

※申込み締切：1/6(金)



～ 地域の耳より情報 ～

西砂町地域懇談会

住民の実体験・生の声から地域の特徴や困りごとの整理を行ってきたこれまで。第3回・第4回では「ここを取り上げたい!」と意見が多く集まった2つのテーマを掘り下げます。より安心して暮らせるまちをみなさんと一緒に目指すために、あなたの力やアイデアを貸してください♪

<テーマ>

「道路と交通量/交通マナーを考えよう!」

「住民間のつながりや交流を考えよう!」

日時：1/30、2/27 両日(月)14:00～15:30

場所：西砂会館（西砂町5-11-13）

申込：不要、直接会場へどうぞ

問合せ：☎:523-2111

地域福祉課(内線1470)/交通対策課(内線2279)

認知症、ここから始める入門講座

認知症ってどんな症状?身近な人の変化に気づいたらどうしたらいいの?立川にはどんな相談先があるの?...知っておくと安心な、認知症のいろはを一緒に学びませんか?

日時：1/21(土)13:30～15:00

場所：西砂学習館（西砂町6-12-10）

講師：立川市認知症地域支援推進員 水村さん

参加費：無料

定員：40名

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)



情報コーナー

社協ホームページ内、地域福祉コーディネーターの紹介ページをリニューアルしました!ぜひご覧ください～(^^)/



※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。

わくわくフリーデイのお知らせ

にこにこサロンでは毎月1回、出入り自由のフリーデイを実施中です！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、お話しのお話の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> 12/7、1/4、2/1

いずれも第1(水)、9:30~12:00です！

場所は右記、にこにこサロンにて

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）



たちかわまちねっとwebにて、活動カレンダー掲載中☆彡



～ お仲間募集 ～

「一番町傾聴クラブ」

「傾聴」は相手に耳を傾け、相手の気持ちに寄り添い「聴く」ことです。毎月1回行っています。「誰かに聴いてもらいたい…」ことはありますか？お話聴きます。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



また、現在仲間を募集中です！「傾聴」とともに学びながら、無理なく楽しく、心を支えるボランティア活動を一緒にしませんか？ご連絡お待ちしております♪

定例会：毎月第1(火) 13:30~15:00

場所：西砂学習館 (西砂町6-12-10)

訪問先：エクセレント立川プレミア (上砂町5-61-1)
砂川園 (上砂町5-76-4)、等

会費：1,000円/年

問合せ：上記2つとも、一番町傾聴クラブ

☎080-5496-0728 岩澤さん

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



「にこにこ勉強会」

にこにこサロンで勉強会を開いています。ゆったり自分のペースで勉強します。時にはワイワイしながら、やりたい教科を持ち寄って自由に勉強しています。元都立高校の先生がやさしくサポートしています。見学だけでも、週一回でもOKです。一緒に勉強してみませんか。

日時：毎週(火) 9:30~12:00

(金) 15:30~18:00

場所：にこにこサロン(2面)

参加費：無料

定員：5名ほど (現在、毎回参加は2人)

申込：不要、直接会場へどうぞ

問合せ：☎090-4227-8598 サポーター ツカモト

支えあいサロン「トリム健康体操コスモス」

ラジオ体操や、ストレッチ体操、体の状態に合わせて座りながらでも体操ができます。いつでも、見学、体験をお待ちしています。

日時：第2・4(月) 10:00~12:00

場所：天王橋会館 (一番町3-6-1)

会費：1,500円/月

問合せ：地域福祉コーディネーター (4面)



支えあいサロン「天王橋ぴんぴん体操」

椅子に座っての体操や、音楽に合わせての体操をしています。気軽に始められる体操なので、ぜひ一度、見学・体験にいらっしやいませんか。

日時：毎週(水) 9:30~10:30

場所：天王橋会館(一番町3-6-1)

会費：1,000円/月

問合せ：☎070-3535-1279 木下さん



たちかわ社協では、身近な地域での仲間づくりを応援しています！活動は月1回から、3人以上のグループで「支えあいサロン」に登録できます。(内容：活動中の保険、会場費等の補助、など)詳しくは、地域福祉コーディネーター(4面)へ♪

移動スーパー“とくし丸” 大山団地に来ています！

お寿司、お刺身、総菜、お肉、野菜、日用品などなど…軽トラにたっぷり300品目！見て買えて注文もできる便利な移動スーパー“とくし丸”が**大山団地**に来ています。皆様ぜひご利用ください☆

- ① 毎週(火) 20号棟エシベーターホール
- ② 毎週(金) 12号棟西側 …両日ともに16:00～17:00



にしすな&かみすな 福祉相談センターからのお知らせ

①和気あいあい★大空カフェ

日 時：12/17(土)10:00～11:30
 会 場：かみすな福祉相談センター
 (上砂町1-13-1 16号棟1階)
 内 容：健康体操をしましょう！
 参加費：無料
 問合せ：かみすな福祉相談センター
 ☎:537-7799 FAX:536-7182

②介護サロン◎にしすなカフェ

日 時：12/10(土)10:30～12:00
 会 場：西砂第三学童保育所 (西砂町5-47-27)
 内 容：初心者ofスマホ教室
 参加費：無料

③元気ハツラツ♪民謡教室

日 時：12/20(火)13:30～15:30
 会 場：西砂会館 2階 (西砂町5-11-13)
 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♪
 参加費：無料
 問合せ：にしすな福祉相談センター (②③共通)
 ☎:531-5550 FAX:531-3451

はたらくわ Vol.18

“はたらくわ”は上砂町・一番町・西砂町で働くみなさまをご紹介するコーナーです。今回は訪問介護(ヘルパー)事業所で働く方をご紹介します！

※訪問介護とはホームヘルパーがご自宅を訪問し、身体介護や生活援助を行うサービスです※

シルバンスハウス訪問介護



いつも笑顔で心がけてお伺いしています。

キャンデー介護センター訪問介護

信頼される介護、安心できる介護をモットーに日々頑張っています。



ゆいまある立川西訪問介護



あたたかい笑顔で寄り添うゆいまある

感染予防は重要です



コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや風邪も流行する時期となりました。手洗いやマスク着用などの感染予防だけでなく、日頃から体力をつけて感染しないように気を付けましょう。



年末年始営業日のお知らせ



かみすな包括は**12/29(木)～1/3(火)をお休み**とさせていただきます。年始は**1/4(水)から開所**です。



今年も地域の皆様や事業所の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。来年も包括一同、地域の皆様のお役に立てるよう頑張りますので、引き続きよろしくお願ひいたします。

こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！

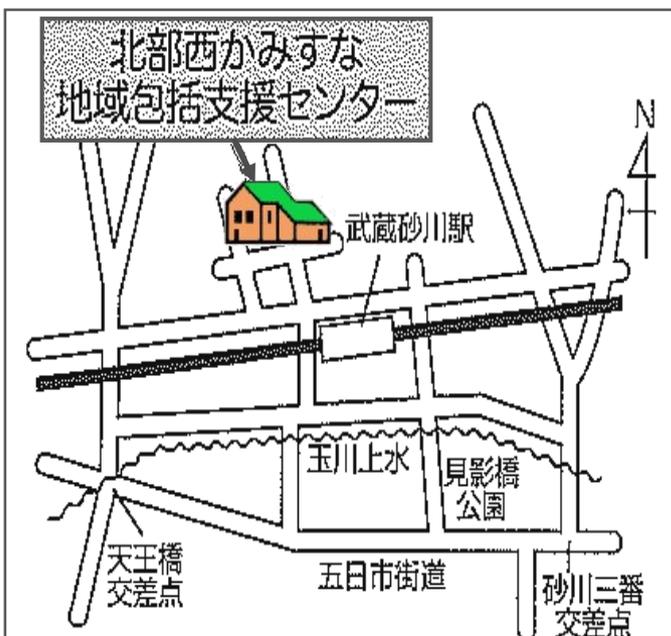


誰もが住み慣れた地域で、いつまでも暮らせるように… “地域ケア会議”～立川市での取り組み～

『地域ケア会議』は各市町村で地域包括ケアの実現のために行われている会議です。立川市では、毎月行われる市全域の『地域ケア会議』、隔月で行う各圏域ごとの『小地域ケア会議』、個別相談時に随時行われる『地域ケア個別会議』の3つの地域ケア会議が組み合わされた形で工夫され行われています。

月1回行う市全域の『地域ケア会議』では、市内の医療機関を含めた数多くの関係機関・部署の職員が集まり、把握された地域課題のテーマを設定し、必要となる取り組みを協議しています。また、各圏域で行っている『小地域ケア会議』は、地域包括ケアネットワークの形成と担当圏域の地域課題の検討をし、生活支援コーディネーターとも連携した生活支援体制整備事業における協議体の一つとして機能しています。

かみすなエリア(上砂町・一番町・西砂町)では民生委員さんの他、一般の地域で活躍されている世話人さんにもご参加いただき、地域のつながりについて関係機関と共に学びながら小地域ケア会議に取り組んでいます。



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
〒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。