

第48号

(2023年2月発行)

徒歩や自転車で
気軽に届けられる
地域の情報を
お届け♪

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと

※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。

一緒に「子ども」・「ひきこもり」について考えてみませんか？

子ども地域懇談会を開催します

「子育て支援と地域の居場所」

～地域の子どもに私たちができること～

立川市社会福祉協議会では、子ども・若者に関する活動を行っている地域の方や団体の方々と一緒に、年に一度「子ども地域懇談会」を開催しています。

今年度のテーマは「子育て支援と地域の居場所」です。未就学児の子育て支援等を行っている至誠子どもセンターでの実践を聞き、私たちができることを考えていきます。

日 時：3月2日(木) 18:30～20:00

講 師：社会福祉法人至誠学園立川

至誠こどもセンター 所長 島田 美喜氏

対象者：子ども・若者を対象とした支援や活動をしている方、関心のある方

開催方法：オンライン(Zoom)と会場でのハイブリット開催

場 所：立川市総合福祉センター
(富士見町2-36-47)

参加費：無料

定 員：オンライン100名 会場30名

申 込：Googleフォーム受付

主 催：立川市社会福祉協議会

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

申込みフォームこちら↓



たちかわ地域サポーター講座

「ひきこもり」ってなんだろう？

家族形態や生活様式が多様になる中で、これまでの公的な支援だけでは、人々の困りごとが解決されなくなり、人と人とのつながりや地域の居場所での見守り、支えあいにより地域社会との接点を持つことの重要性が増しています。

今後、私たちに何ができるかを考えるきっかけになるよう、「ひきこもり」に関する講演会を動画配信します。ぜひご覧ください。

※今回は、来年度に予定している「たちかわ地域サポーター講座」の導入講座として位置づけています。

期間：2月13日(月)～6月30日(金)

講師：鳥取県立精神保健福祉センター

所長 原田豊氏

内容：「ひきこもりの理解と支援」

方法：立川社協動画チャンネル

(右の二次元コードよりご覧になれます)

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



～ お仲間募集 ～

支えあいサロン「健康麻雀西砂」

健康麻雀はお金を賭けることなく楽しむゲームです。初めての方には一から教えます。認知症の予防にも効果があり、友達づくり・記憶力アップに役立ち、老後の趣味として最高です。年齢に関係なく、男性も女性も大歓迎です！

日 時：毎週(木)9:30～17:00 ※変動あり 定 員：30名

場 所：西砂学習館(西砂町6-12-10)

参加費：200円/回

持ち物：午前・午後通して参加する場合は、昼食をお持ちください

問合せ：☎080-4623-2616 (健康麻雀西砂 高橋さん)



※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。

～ 地域の講座 ～

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びましょう!

日 時: ①3/4(土) ②3/18(土)
いずれも13:30～15:30

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(先着順)

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

申込み: 地域福祉コーディネーター(4面)



第3回平和の心コンサート

音楽の美しさ、楽しさを通して、平和の心を発信したい願いから、平和の心コンサートを開催します。立川市民オペラ制作プロデューサーとして活躍する声楽家宮崎京子さんの歌の世界に浸り、平和の響きに耳を傾けてみませんか。

日 時: 2月11日(土・祝) 14:30～16:30

(受付13:45～ 開場14:00～)

場 所: 立川市柴崎学習館

(柴崎町2丁目15-8 立川駅南口徒歩9分)

※駐車場はありません

出演者: 宮崎京子、佐藤奈美、大園麻衣子

参加費: 500円

定 員: 150名

申 込: 不要、直接会場へどうぞ

問合せ: ☎090-2410-4360

(立川ユネスコ協会 廣瀬さん)



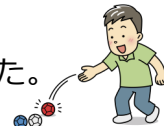
～ にこにこサロンのお知らせ～

〇にこにこサロン・わくわくフリーデ이의振り返り

にこにこサロンがスタートして1年が経過し、運営の在り方などについて振り返りを行っています! わくわくフリーデ이의参加者と一緒に振り返りをし、さまざまな意見をいただきました! これまで以上にみなさんが集いやすく、交流が生まれる場所となるように、皆さんと一緒に考えていきたいと思えます!

～参加者意見一部抜粋～

- ・ボッチャを初めてやっておもしろかった。
- ・これからも続けてほしい。
- ・お正月あそび、坊主めくり、こうやってやるのかと知ったよ。
- ・私は4回目から出席させてもらい、脳が活性化したいです。これからも色々なことに挑戦したいと思えます。



〇わくわくフリーデイのお知らせ

出入り自由のフリーデ이를実施中です! 出入り自由♪ 過ごし方も自由♪ ボッチャや0円マーケットなど、お話し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> 2/1、3/1

いずれも第1(水)、9:30～12:00です!

場所は下記、にこにこサロンにて



【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

にしすな&かみすな 福祉相談センターからのお知らせ

①はじめました★そらの会

内 容：介護家族の集いの場です！
日 時：2月4日(土) 10:00～11:30
定 員：10名
参加費：無料
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)



②和気あいあい♪大空カフェ

内 容：足から健康に！フットケアをしましょう
日 時：2月18日(土) 10:00～11:30
定 員：20名
参加費：無料
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)



問合せ：かみすな福祉相談センター(①②共通)
TEL:537-7799 FAX:536-7182



③介護サロン◎にしすなカフェ

内 容：耳の聞こえについて補聴器ショップの
店員さんから学びます
日 時：2月11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)
参加費：無料
問合せ：にしすな福祉相談センター
TEL:531-5550 FAX:531-3451

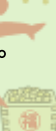
2月3日は節分の日です

節分とは、旧暦の立春が新年であったため、その前の日に邪気をは払う目的ではじまったことが由来とされており、無病息災を願う行事と言われています。

炒った大豆を『鬼は外！福は内！』と掛け声をかけながら投げてみましょう♪

また恵方巻も節分の日 of 行事の一つです。(無理のない範囲ですが…) 恵方巻を1本丸ごと食べることは“縁を切らない”という意味が込められています。

今年の恵方は…**南南東のやや南**です。
今年1年、元気に健康に過ごしたいものですね。



はたらくわ Vol.19

“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しますコーナーです。今回は特別養護老人ホーム砂川園の職員さんをご紹介します★



名前：岡田佐知子さん
職種：砂川園 事務員
ひとこと：地域の一員として貢献していける砂川園を目指します！
よろしくお願い致します！

みんなの介護教室

「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♪

内 容：『介護技術を学んでみよう』
日 時：①2月8日(水) 13:30～15:00
②3月8日(水) 13:30～15:00
会 場：西砂学習館 第一教室(西砂町6-12-10)
講 師：高橋薫先生
(大川学園福祉専門学校介護教員)
参加費：無料
定 員：25名(申込順)
申込み：かみすな地域包括支援センター
(連絡先4面)

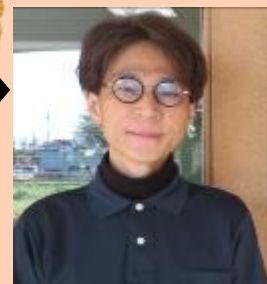
新しい職員が増えました



名 前：平川恵子(写真左)
職 種：主任介護支援専門員
ひとこと：2匹の猫と暮らしています。地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。



名 前：高洲慶樹(写真右)
職 種：主任介護支援専門員
ひとこと：愛猫がCIAOちゅ～るを食べている姿を見ているのが好きです。宜しくお願いします。



こんにちはかみすな地域包括支援センターです



たかす



あぜち



くらしま



あきま



やまぐち



つるみ



こさく



ひらかわ

あけましておめでとうございます

遅ればせながら、新年あけましておめでとうございます。今年も地域のみなさまのお役に立てるよう、かみすな包括職員一同、邁進してまいりますのでどうぞ宜しくお願い致します。



★保健師・あきま

地域をまわっていても痩せないことが悩みです…

★社会福祉士・くらしま

4歳と2歳の娘を育てています。地域と家族のために頑張ります！

★社会福祉士・やまぐち

美味しいお酒と食べ物を活力に頑張ります！

★主任ケアマネジャー・あぜち

寒さに負けないようがんばります！

★主任ケアマネジャー・ひらかわ

コロナに負けず頑張らしましょう！

★主任ケアマネジャー・たかす

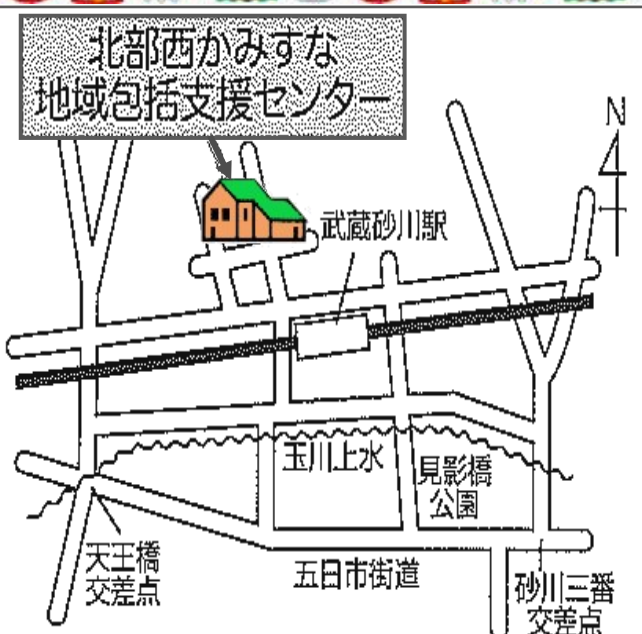
運動とプロテインで寒さを吹き飛ばします

★ケアマネジャー・こさく

健康に気を付けて今年も1年頑張ります！

★地域福祉コーディネーター・うちかねざき

浅見が11月から産休に入りました。より一層気を引き締めて、頑張ります！



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 内金崎

〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内

TEL: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

TEL:042-536-9910 FAX:042-536-9953

相談用☎:h-kamisuna@ba.wakwak.com

問合用☎: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

皆さんのお力を
貸してください！



かみすな包括メール
お問い合わせ先
〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内

※地域包括支援センター／地域の高齢者の総合相談窓口。市内には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。