

まちねっと

上砂町
一番町
西砂町

第49号
(2023年5月発行)

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♪

西砂町地域懇談会

令和3年度に「西砂町の交通不便解消に関する陳情書」が議会にて採択され、交通だけではなく、地域の困りごとを考える場として、令和4年度に計4回の西砂町地域懇談会が開催されました。西砂町の課題などを参加者の皆さんと一緒に考えながら、深掘りして、「道路と交通量」「交通マナー」「住民間のつながりや交流」をテーマに、グループに分かれて解決策などを検討しました。次の展開も地域のみなさんと一緒に取り組んでいければと考えています。ご協力のほどよろしくお願いします。

【道路と交通量】

○目指すところ

- ・大型物流センターができることで、交通渋滞発生と児童の交通事故の危険性が高まることを地域の人に広く知ってもらいたい

○出た意見

- ・バスの小型化やデマンド化などを検討してほしい
- ・宮沢中央通りに大型規制をかけるよう求めたい

【交通マナー】

○目指すところ

- ・普段、交通安全・交通マナーを気にしていない人に気づいてもらい西砂川地区の交通安全の意識を高める

○出た意見

- ・チラシをイベントなどで配布する
- ・駐輪場のスタッフから安全運転を促すような声掛けをしてもらえないか検討する

【住民間のつながりや交流】

○目指すところ

- ・人と人とが交流する場を設ける

○出た意見

- ・農家さんとコラボして、「食」をテーマにした住民の交流イベントの開催
- ・既存の催し、祭りなどとのコラボを行い、うまく活用できないか

～お仲間募集～

【住民間のつながりや交流】のグループでは、人と人とが交流する場を企画しようと検討しています。西砂町は、住宅が多く建設されて、西武立川駅周辺も再開発も進んでいることで、新たに立川に転入する方も多くなっています。まずは、住民同士の顔見知りになるきっかけを作れたらと思っています。人と人とのつながりを持てる機会を一緒に考え、活動したい！という方がいましたら、是非ご連絡いただければと思います。(4面 地域福祉コーディネーター)



～にここサロンのお知らせ～ (地域福祉アンテナショップ)

○「一緒ににここサロンについて」考えてみませんか？

にここサロンがスタートして2年が経過し、運営や、新しい取り組みなどを日々検討しています。わくわくフリーデイの継続と、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ひます。毎月第3水曜日の10時からにここサロンで検討会を開催しています！皆さんの力を貸してください！お待ちしております。詳細は地域福祉コーディネーターまでご連絡ください。(4面)



【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。

～ 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ましょう！今年度は年間を通して実施します。



日時：①5/20(土) ②6/24(土)

いずれも13:30～14:30

※年間を通して、4、8月の除く10回開催となります。7月以降の日程は都度お伝えします。

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：500円 ※保険料に充当します

定員：20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）

「たちかわ地域サポーター講座」参加者募集

ライフスタイルや家族形態が多様になる中で生きづらさを抱える人も増えています。2日間の講座を通して、人と人とのつながりの大切さを学び、私たちに何ができるか一緒に考えてみませんか？

日時：【1日目】6月14日(水)13:30～16:30

【2日目】6月15日(木)10:00～15:00

場所：立川市役所205会議室

参加費：100円(資料代)

定員：30名(申込順)

対象：①～③を満たす方

①地域の支えあいに関心のある方

②2日間受講可能な方

③立川社協動画チャンネル「ひきこもりってなんだろう？」を視聴された方

申込み：5月31日(水)までに、下記の二次元コード

またはインターネットで「立川社協 お知らせ一覧」と検索し、申込フォームよりお申し込みください

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

▶動画配信
はこちら



▶申し込み
はこちら



～ お仲間募集 ～

支えあいサロン「トリム体操上砂スマイル」

リズムに乗って身体のバランスを整えるトリム体操。体力に自信のない方や運動が苦手な方、高齢者でも気軽に始められ、何歳になっても続けられる体操です！ぜひ一度、ご見学・体験にいらっしやいませんか。

日時：第1・2・4(木) 13:30～15:30

場所：上砂会館（上砂町1-13-1 大山団地16号棟）

参加費：750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「リセット体操」

元気に体操！いきいき生活！をモットーに生活の質を高めていきます。筋トレが7割の体操ですが、自分の体は自分で治す！つもりで、セルフケアをして、膝や腰などの痛みを軽減していきましょう。ご見学・体験もできますので、お待ちしております！

「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(月)(金)15:30～18:00

※曜日、時間が変更となることもあります

場所：にこにこサロン(1面)

参加費：無料

問合せ：☎:090-4227-8598 サポーター ツカモト

日時：第1・3月曜日10:00～11:30

第1・3金曜日10:00～11:30

場所：にこにこサロン(1面)

参加費：2,000円(4枚入り) チケット制

問合せ：☎:070-4326-5348 竹原裕里子

みんなの介護教室 ～5周年に向けて～

今年度、みんなの介護教室はおかげさまで5周年目を迎えました。
“介護”と聞くと人のお世話になるというイメージで、特別なことに感じるかもしれません。
「人のお世話をするってどういうこと？」
「人のお世話になるってどういうこと？」
「どんなことを準備しておけばいいのかしら？」
そんな地域の皆様の「知りたい」「学びたい」「やってみたい」のお気持ちを原点に、参加された方が学んだことを身近な人に広めていただき地域の未来がより良いものになるように実施しています。今年度もよろしくお願い致します。

日 時：6月14日、9月13日、10月11日、
11月8日、2月14日、3月13日
全て13:30～15:00まで(開催は水曜日です)
内容は随時、広報等でお伝えします★
会 場：西砂学習館 第一教室
(西砂町6-12-10)
問合せ：かみすな地域包括支援センター
(連絡先4面)

④介護サロン◎にしすなカフェ

内 容：皆で楽しく健康体操をしましょう
日 時：5月13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
申込み：にしすな福祉相談センター
TEL:531-5550 FAX:531-3451

にしすな&かみすな 福祉相談センターからのお知らせ

①いらっしやい★そらの会

内 容：介護家族の方のつどいの場です。それ以外の方もお気軽にどうぞ☆
日 時：6月3日(土) 10:00～11:30
定 員：10名
参加費：無料

②和気あいあい♪大空カフェ

内 容：5月 健康吹き矢をしてみましょう
6月 司書から本の紹介&毛糸で織るコースターを作りましょう
日 時：5月20日(土) 10:00～11:30
6月17日(土) 10:00～11:30
定 員：20名
参加費：無料

③みんなでボッチャがはじまります

内 容：みんなでボッチャを楽しみましょう♪
日 時：6月3日(土) 14:00～16:00
定 員：20名
参加費：無料
①②③の会場：かみすな福祉相談センター
(上砂町1-13-1 16号棟1階)
①②③の申込み&問合せ：かみすな福祉相談センター
TEL:537-7799 FAX:536-7182

←こちらへ続く



5月5日はこどもの日です。
こどもの日にこいのぼりを飾るのはなぜでしょうか？

鯉(こい)という魚はとても強く、流れの速い川でも元気に泳ぎ、滝をも登ってしまふ魚です。そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願うため、鯉のぼりを飾るようになったと言われています。

はたらくわ Vol.20

“はたらくわ”は上砂町・一番町・西砂町で活動される皆さまをご紹介しますコーナーです。今回は上砂町にある居宅介護支援事業所(ケアマネジャー事業所)をご紹介します。

事業所：アルカディア
指定居宅介護支援事業所
ひとこと：
・「大切にされていること」が維持継続できるように関わらせて頂きます。(イクタさん)
・デグーを飼って家族皆で癒されています。(ウエハラさん)

※居宅介護支援事業所(ケアマネジャー事業所)とは…
介護保険の要介護(支援)認定者が、自宅で生活できるよう様々なサービス調整などを行う事業所のことです。



こんにちはかみすな地域包括支援センターです



たかし



あぜち



くらしま



あきま



やまぐち



つみ



こさく



ひらかわ

これから始める！終活セミナー

終活という言葉が出てきてから早10年以上。暗いイメージやとっつきづらいイメージもありますが、これから生きていくうえでなんとなく大事そうなのもわかる…。介護や医療のこと、財産や家族のこと、お墓のこと。どの終活も自分と家族のこれからが明るく安心できるように行うものです。今回は、立川市内外を問わず多くの高齢者と関わってきた専門家が「これからをより良く生きるために必ず考えておいた方がよいこと」をお伝えします。終活について詳しい方も、初めて考える方も、これからをより良く生きるために是非ご参加ください。

日 時：6月19日(月) 14:00～16:00
会 場：西砂学習館 視聴覚室 (西砂町6-12-10)
定 員：50名(申込順)
参加費：無料
申込み：かみすな地域包括支援センター

講師紹介

くどう まさあき
工藤 正明

行政書士法人LegalAgent



○青森市生まれ
○明治大学法学部卒業
○小平駅前、立川市内にて
「相続と終活」の専門事務所開業中
○行政、介護業界、地域企業と連携し
勉強会を年間で100件以上担当

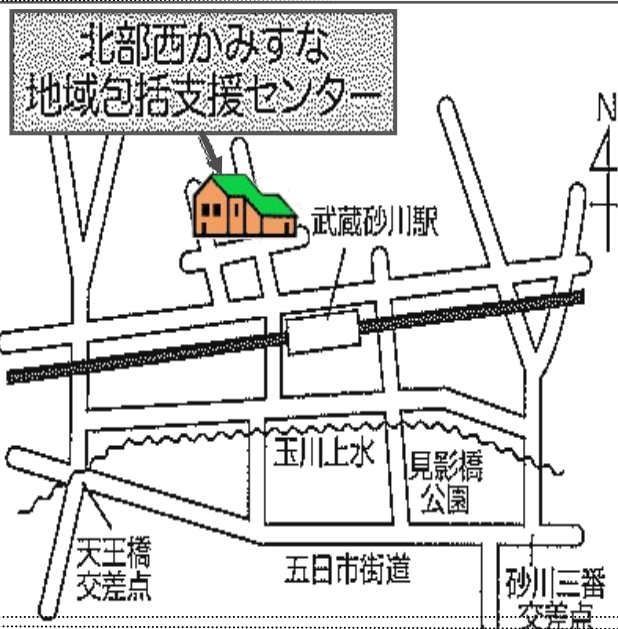
地域福祉コーディネーターより

4月から6地区に新しい地域福祉コーディネーターが配属になりました！



うちかねざき かい
内金崎 快

NEW くまき ゆか
熊木 優花



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・熊木
〒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



かみすな地域包括支援センター
お問い合わせ

※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。