

# こんにちはかみすな地域包括支援センターです



## 認知症サポーター養成講座

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族の気持ちを理解して地域での支えあいの輪を広げていくための講座です。認知症という病気や対応、家族の気持ちについても学びます。

8月下旬には立川市主催のステップアップ講座があります。ステップアップ講座受講に際しては、事前に認知症サポーター養成講座の受講が必要となりますので、是非この機会にご受講ください★

日 時：7月30日(日) 10:00～11:30

場 所：西砂学習館 第一教室(西砂町6-12-10)

定 員：30名(申込順)

※申込みは7月10日(月)～開始となります

受講をされた方には  
認知症サポーターの証  
である**サポーターカード**  
をお渡しします。



## かみすな包括より 来所相談に来られる方へお願い

かみすな包括の開所時間は、月～土(日・祝休み)午前9時～午後5時までとなります。来所相談をご希望の方は、できるだけ事前に予約の連絡を入れていただくと幸いです。予約なしで来所された場合、職員が訪問等で不在の際には、お待たせしてしまう可能性がありますことを予めご了承ください。

### 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-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

相談用メ-ル:h-kamisuna@ba.wakwak.com

問合用メ-ル:nw-houkatu-kami@bd.wakwak.com

#### 協力

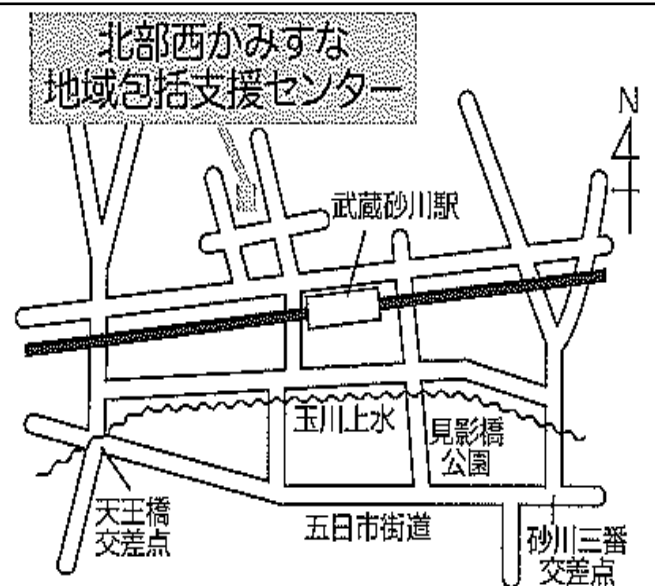
#### ●かみすな福祉相談センター

〒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／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。

地域福祉コーディネーターと住民と北部西かみすな地域包括支援センターの情報紙

上砂町  
一番町  
西砂町

# まちねっと

第50号  
(2023年7月発行)



## ものづくり×大人×子ども＝〇〇〇〇 in西砂学習館

「子どもにテレビゲームだけではなく、手や頭、体を使った遊びを体験してほしいな」  
「日常以外の場所で、親子で交流するきっかけがあると嬉しい！」

そんな地域からの声をきっかけに、4/29(土)と5/6(土)の2日間、西砂学習館にて

『プラモデル好きなひと集まれー☆自分だけのオリジナルスペースシャトルとメモリーボードを作っちゃおう！』を開催しました。

初めてプラモデルに触れる方から経験豊かな方まで、9名の方にご参加いただきました。

親子で一つの作業をすることで、役割分担を考えて手分けをしたり、苦手な作業を得意な方が手伝ったりと、落ち着いた空間の中に温かさを感じる時間でした。

次回は7/29(土)と7/31(月)の2日間をかけてプラモデルで船舶と大海原のジオラマを作成します。

いつもと違った親子の交流、いつもと違う人との関わり、いつもと違う場所での時間の過ごし方など、思い思いの思い出を作りませんか？ぜひお気軽にご参加ください★



### ★夏休み企画★

『プラモデル好きな人集まれー☆きみだけのオリジナル船舶と大海原をつくっちゃおう！』

プラモデルで船舶を作り、大海原に浮かんでいる様子を再現してみましょう！接着剤を使った本格的なプラモデルです。みなさんのチャレンジをお待ちしています♪

日 時：①2023年7月29日(土) 10:00～15:00

内容：プラモデル作り

②2023年7月31日(月) 10:00～15:00

内容：ジオラマ作り

※①②両日参加をお願いします

場 所：西砂学習館(西砂町6-12-10)

対 象：小学生以上

※小学校3年生以下の方は保護者の付き添いをお願いします。

プラモデル経験のない方の付き添いも大歓迎です！

参加費：1,550円(材料代)

申込み：こちらのフォームよりお願いします



### プラモデル作りの様子



きれいに塗装  
できたかな？



細かいパーツが  
たくさん！！



どんな色に  
しようなあ...

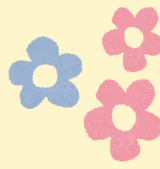
※地域福祉コーディネーター／みなさんと一緒に地域福祉活動をすすめる社会福祉協議会の職員です。  
上砂町・一番町・西砂町を対象に「誰もが ぶつうに くらせる しあわせなまち 立川」を目指して活動しています。

## 思い出の洋服やハギしをより輝かせます★～キルトフレンド～



パッチワークキルトを作成しながら交流をするサークルです。  
基礎から教科書に沿って学んだり、作りたい作品について話し合いながら楽しく活動しています。  
一緒に楽しい時間を過ごしましょう★

日 時：第1木曜日、第3木曜日 10:00～12:00(※変更もあり)  
場 所：天王橋会館(一番町3-6-1)  
参加費：月1,500円(入会金なし)  
定 員：20名  
対 象：どなたでも大歓迎です  
問合せ：042-531-6352(島田さん)



こんな作品も作っています♪



## あなたは地域のカメラマン！～素敵なお写真大募集～

上砂町、一番町、西砂町にはたくさんの素敵なスポット、景色、居場所、出会いなどがあふれます。その一コマをぜひお寄せください。ペットや家族のお写真も大歓迎です！

提供いただいたお写真はまちなねっとやFacebookなどで紹介させていただきます。  
みなさまの投稿をお待ちしています★

### 【投稿方法】



- ①投稿フォーム→
- ②メール添付にて
- ③写真現物をご用意いただける場合は、お手数ですがお電話またはメールにてご一報をお願いします。

TEL:042-534-9501  
E-mail:dai6chiku@sweet.ocn.ne.jp



残堀川の新緑



上砂町で出会ったさくら猫



## 地域を支える活動のカタチ ～社会福祉法人偏～

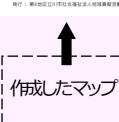
社会福祉法人とは、社会福祉事業を行うことを目的として社会福祉法に基づいて設立されている法人です。

立川市では法人同士が手をつなぎ、立川市社会福祉法人地域貢献活動推進ネットワーク(通称：ふくしネット立川)として、地域に向けた様々な取り組みを検討しています。

上砂町、一番町、西砂町エリアでは、これまでに各施設の概要をまとめたマップ作成と、フードドライブを実施してきました。今年度は、より法人間の繋がりを強化するために、オンラインでの交流からスタートしていきたいと思ひます。



フードドライブで集まった食材



## いっしょに七夕を楽しんじゃおう ～わくわくフリーデー～

地域福祉アンテナショップ『にここサロン』で毎月開催しているわくわくフリーデーは、誰でもウェルカム！出入りも自由ですので、お気軽にお越しください。

今月は七夕飾りを作って、みんなで楽しい時間を過ごします★

【開催日】7月5日(水)9:30～12:00

【場所】  
一番町4-62-3一番町北住宅  
お車の方はこちらから  
(駐車場3台分あり)  
徒歩・自転車の方はこちらから  
からも通れます

大きな地図はこちら



## 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：毎月第3土曜日 10:00～11:30  
内 容：健康体操やレクリエーションなどフレイル予防と交流の場です★  
定 員：20名  
参加費：無料  
※市報に掲載後、申込み開始



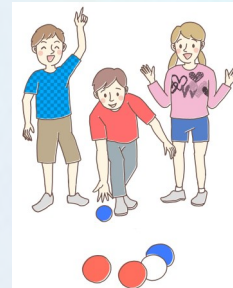
### ②話してほっこり◎そらの会

日 時：8月5日(土) 10:00～11:30  
内 容：介護家族の方や介護に関心がある方など様々な人たちのつながりの場です。  
定 員：10名程度  
参加費：無料



### ③集まれ★みんなでボッチャ

日 時：奇数月 第1土曜日  
10:00～12:00  
内 容：老若男女、みんなでボッチャを楽しもう♪  
定 員：18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

### ④介護サロン◎にしすなカフェ

日 時：7月8日(土) 10:30～12:00  
内 容：ポールウォーキング・安全で効果的な歩行法  
座りながらでもできる健康体操をしよう！  
講 師：ポールウォーキングインストラクター 浜田 美穂子さん  
場 所：西砂第3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



## 熱中症にご注意！

今年の夏は、平年並か平年より暑くなると予想されているようです。熱中症で亡くなる方は3年連続1000人を超えています。人間の体は血管を広げて外気に体内の熱を放射したり、汗をかいて蒸発させたりして体温の上昇を防いでいます。しかし気温が高いと体内の熱が放散されず、湿度が高いと汗は蒸発しません。熱中症は周りの温度に体が対応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が上手く働かなくなることが原因です。暑い日には昼夜問わずエアコンを使用する、水分補給をしっかり行う、外出時には日傘などを利用するなど様々な対策をして、熱中症を予防しましょう。

## 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実施しています。いま介護をされている方、これから備えて学びたい方、その他ご興味がある方どなたでもお気軽にどうぞ♪講師を招いて学んだり、交流を通じて「介護力」を養います。

日 時：9月13日(水) 13:30～15:00  
内 容：～高齢期の聞こえと補聴器について～  
難聴のメカニズム、難聴と認知症の関係、補聴器の役割について講師を招いて学びます。  
場 所：西砂学習館 第1教室 (西砂町6-12-10)  
定 員：30名  
参加費：無料  
申込み：かみすな地域包括支援センター(連絡先は4面)

## はたらくわ Vol.21

“はたらく①”は上砂町・一番町・西砂町で活動される皆さまをご紹介するコーナーです。今回は上砂町にある上砂図書館の館長さんをご紹介します。

所 属：上砂図書館  
名 前：林 泰子さん  
ひと言：図書館は誰でも安心して過ごせる場所です。本だけでなく雑誌などもあります。地域の方の調べもののお手伝いもしています。ぜひお気軽にお越しください。



上砂図書館  
上砂町1-13-1 16号棟

