

まちねっと



あなたは地域のカメラマン！ 素敵な写真がたくさん届きました★

まちねっと7月号に掲載させていただいた『あなたは地域のカメラマン！～素敵なお写真大募集～』に、たくさんの投稿をありがとうございました。

今回はその作品をご紹介します！



動画でも
ご覧いただけます♪



『玉川上水の桜並木』
投稿者：くにさん38



『桜の季節、残堀川にて』
投稿者：mineさん



『下砂橋公園から見える夜景』
投稿者：プリンさん



『残堀川のおしどり夫婦？』
投稿者：くにさん38



『夏の早朝にアサガオが綺麗に
咲きました』
投稿者：ひろさん



『ねこねこねこじゃらし』
投稿者：ねこむすめさん



『この木なんの木？』
投稿者：オウマガトキさん

※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 ひとつに 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。

楽しい仲間が待っています！メンバー大募集★



楽しくクッキング！ ～西砂クック・パパ～



手軽に作れて美味しい！をモットーに交流も図れる男性の料理教室です。

参加者の中には、この活動がきっかけとなり、自宅でも楽しく料理をしている方もいらっしゃいます。見学からのスタートも大歓迎です。

みなさま奮ってご参加ください！

日時：毎月第3木曜日 10:00～13:00

場所：西砂学習館 実習室

(西砂町6-12-10)

対象：男性であればどなたでも可
(参加人数に限りがあります)

参加費：原則500円

持ち物：三角巾、エプロン

問合せ：地域福祉コーディネーターまで
(連絡先は4面)



Shall We Dance? 地域の輪が広がります ～フルーMoon～

楽しい社交ダンスはいかがでしょうか。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が体験できます。

社交ダンスを通じて地域の輪も広がり、心身ともにリラックスできます。

ぜひ一緒にダンスを楽しみましょう！お待ちしております。

日時：第1、3、4月曜日 13:00～16:30

場所：上砂会館(上砂町1-13-1)

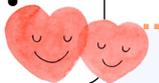
参加費：1,500円/月 ※入会金500円

問合せ：090-9105-8203 藤原さん



『この気持ち、誰かに聴いてほしい…』そんな時ありませんか？

～一番町傾聴クラブからのお知らせ～



「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。「誰かに話しを聴いてもらいたい」と思うことはありますか？そんな方はお気軽にご参加ください。

日時：毎月第2水曜日 13:30～15:00

場所：にこにこサロン (2面)

参加費：無料

一番町傾聴クラブの
紹介動画はこちら★



<仲間も募集中！>

「傾聴」をともに学びながら、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？

定例会：毎月第1火曜日 13:30～15:00

場所：西砂学習館(西砂町6-12-10)

訪問先：砂川園(上砂町5-76-4)

敬愛ホーム(上砂町2-14-1)、等

会費：1,000円/年

問合せ：前記2つとも、一番町傾聴クラブ

☎080-5496-0728 岩澤さん

どなたでも大歓迎！～わくわくフリーデー～

地域福祉アンテナショップ「にこにこサロン」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。

毎月第1水曜日の9時30分から行っています。自由に集って、みんなで楽しい時間を過ごしませんか★

【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→
からも通れます

大きな地図は
こちらから



<開催予定>

10/4(水)、11/1(水)、12/6(水)



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(虚弱)予防と交流の場です★
 定 員：20名 参加費：無料
 ※市報(9/25号)に掲載後、申込開始



②話してほっこり◎そらの会

日 時：10月7日(土) 10:00～11:30
 内 容：介護者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★みんなでポッチャ!

日 時：奇数月の第1土曜日 10:00～12:00
 内 容：老若男女、皆でポッチャを楽しもう♪
 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：10月14日(土) 10:30～12:00
 内 容：エンディングノートの書き方やポイントについて学びます。
 講 師：第一生命立川支社 菊池様
 会 場：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

はたらくわ Vol.22

“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するコーナーです。今回は上砂町にある訪問看護ステーションをご紹介します。

所 属：(株)ホークデュオ 訪問看護こころ
 名 前：管理者 葛生高明(くずうたかあき)さん
 ひと言：訪問看護は皆様の家に訪問し医療、介護、リハビリを提供する機関です。

私たちはこれからも地域医療に貢献したいと思っております。訪問看護が必要な利用者様やご家族様の力になり支援させていただきます。

※なお、同事業所で介護タクシーも運営しています!



秋もご注意! 食中毒

食中毒は気温も湿度も高い夏場に起こりやすいと思っ
 ている方も多いかと思いますが、実は発生件数が多い時期
 は9月～10月です。

秋は行楽シーズンでもあり、外の空気を感じながらお
 弁当などを食べる機会も多くなります。その際に、食材
 についている細菌が繁殖し、食中毒が発生することも少
 なくありません。秋に旬を迎えるサンマ、サケ、サバ等
 はアニサキスが寄生していることもあります。
 食中毒予防のために細菌を「つけない」「増やさない」
 「やっつける」を意識し、アニサキス対策としてはしっ
 かり加熱・冷凍してから食べるように心がけましょう。
 健康的な食欲の秋をお楽しみください(^ω^)

認知症サポーター養成講座実施中!

今年も様々な場所で認知症サポーター養成講座を実施
 しています! 認知症サポーターとは認知症について正し
 く理解し、偏見を持つことなく認知症の人やその家族を
 温かくで見守る“応援者”です。認知症サポーター養成講
 座で得た知識を生かし、認知症の方をさりげなく見守
 り、困っている人がいたら助けたり声をかけることも立
 派な活動の1つです。

認知症の方やそのご家族が気持ち良く過ごすことが
 できる温かい上砂町・一番町・西砂町…そして立川市に
 なると良いですね。



講座受講者には、受講の証と
 して認知症サポーターカード
 をお渡ししています。

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実施
 しています。現在介護をされている方、これからに備え
 て学びたい方、その他ご興味がある方など、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：①10月11日(水) ②11月8日(水)
 両日ともに時間は14:00～15:30
 内 容：「役に立つ介護技術」更衣介助、排泄介助
 などの介護技法について学びます。

※2か月連続講座となりますので両日のご参加を推奨します

会 場：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)



こんにちはかみすな地域包括支援センターです



ひらかわ



たかす



あぜち



あきま



くらしま



やまぐち



こさく



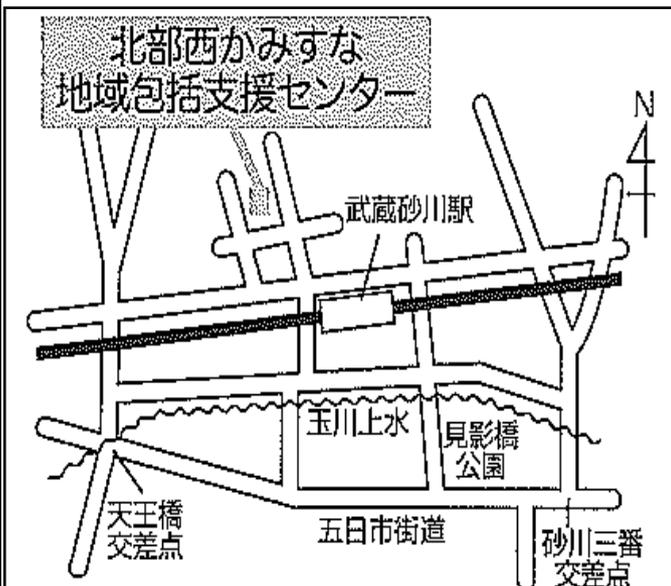
地域ケア会議～立川市の取り組み～

立川市では、医療や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で自立した生活を続けることができるよう、立川市独自の地域ケアネットワークを用いて「地域包括ケアシステム」の実現にむけて取り組んでいます。今年度の地域ケア推進会議では「身寄りがないという事」「ケアラー支援」について話し合われています。身寄りがないという事は決して、悪いという事ではありません。ご自身の判断でできていたことが、何かのきっかけでできなくなってしまった時に困り事として挙がってきます。自らの今後をイメージして行動する機会がないこと、知る機会がないために準備ができないことが課題としてあげられ、エンディングノートや人生会議(ACP)の周知、成年後見制度や家族信託の利用など、0次予防として「私のこれから」を考えるきっかけがあるとよい事などが確認されました。

地域包括支援センターでは、目に触れて我が事として、捉えていただけるよう「私と家族の終活べんり帳」を配布できるよう準備しています。ぜひ活用していただきたいと思えます。

「ケアラー支援」では、ケアラーという言葉のイメージは様々ですが、今回は高齢者のケアラー支援について取り上げています。ケアラーは育児・介護休暇の利用をされているのか、利用できる環境にあるのかという事や、介護に時間を費やすことができる時間を作ることの難しさや、自身の収入の確保などについてケアラーの立場になって共有していくところから話し合いが行われています。

このように市全域で行われている「地域ケア推進会議」では、地域の皆様が住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごしていただけるよう地域の課題について話し合い、地域へ反映できるよう取り組んでいます。



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 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
相談用メール:h-kamisuna@ba.wakwak.com
問合用メール: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



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、包括職員が訪問や会議等で不在の際には、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。

予約相談連絡先：042-536-9910 (かみすな包括)

※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。