



地域福祉コーディネーターへの相談からこんなことにつながりました！

介護保険の説明会

集合住宅にお住まいの方から、「住宅内も高齢化してきたから、介護保険について説明を聞きたい」という相談が寄せられました。相談者とかみすな地域包括支援センターと一緒に集合住宅の現状などについて確認しながら、打ち合わせを行いました。説明会当日は5名が参加され、少人数ならではの和気あいあいとした雰囲気でした。みなさん聞きたいことが聞けたようで満足度の高い時間となりました。

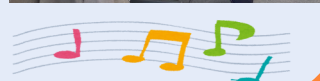


かな譜ピアノ / 体験会

かな譜ピアノは、音符にカタカナで音名が書かれている楽譜を使ってピアノを演奏します。「楽譜が読めなくて諦めてしまった…」人の夢がかなうピアノです。

かな譜ピアノを開発したピアノの先生から、「地域の中で活動を広めていきたい」というご相談をいただきました。ピアノは指、頭のトレーニングにもなり、介護予防にもつながります。また、かな譜を活用することで、高齢になっても両手で演奏できるという成功体験を得ることができます。

にしすな福祉相談センターで月1回開催している「にしすなカフェ」でかな譜ピアノの体験会を実施しました。「ピアノを弾くことを諦めていたけれど参加してみました」という方もいましたが、ほとんどの方が両手で弾くことができました。講師からは「グループとして活動していきませんか」と提案がありました。今後が楽しみです。



～地域福祉アンテナショップ にこにこサロン情報～



どなたでも、ふらっと立ち寄って自由気ままに過ごすことができる「わくわくフリーデー」。毎月第1・第2水曜日 10:00～12:00にオープンしています。

【場所】
一番町4-62-3 一番町北住宅

大きな地図はこちら



「わくわくフリーデー」以外にも、にこにこサロンでは、さまざまな活動が行われています。活動中でも、気軽に立ち寄れます。活動の一部を紹介します。

【アトリエ2525(にこにこ)】
自分で材料を持ち込んで、自由に創作活動ができます。
活動日時：毎月第1・第3土曜日
10:00～12:00
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面をご覧ください)



※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。

誰かに聞いてほしい。思いを話してみませんか？



虹の会 ～共有の思いを語ろう場～

大切な方を亡くされたご家族が共有の思いを語らう集いの場です。予約なしで自由に参加できます。当日はマスクの着用、事前の検温をよろしくお願いします。

※見学は行っていません。何かご不明な点等ございましたらご連絡ください。

日 時：①2月10日(土)、3月9日(土)
②2月26日(月)、3月25日(月)
いずれも13:30～15:00

場 所：①TAMA MIRAI SQUARE 5階 (曙町2-8-28)
②立川市総合福祉センター 2階 (富士見町2-36-47)

参加費：200円

問合せ：TEL 080-1163-5281 岡田さん
(電話受付時間：平日10:00～16:00)

メール：sakura@tzc-clinic.com



うだ

UDAスペース

～不登校の子ども、不登校の子どもを持つ親の居場所～

何もしなくてもいいし、何かしてもいい場所です。子どもの外出の練習のためや、親御さんの「誰かに話したいけれど、話せる人がいない」悩みなどを持ち寄れる場所です。おしゃべりをしたり、音楽を聴いたり、ゲームをしたり…うだうだしながら、心の充電をしませんか。事前予約不要です。いつでも見学お待ちしております。

日 時：毎月第2水曜日 15:30～17:30

場 所：にここサロン
(4面に記載)

対 象：不登校のお子さん
不登校の子を持つ保護者

問合せ：TEL 090-7840-2949 雅楽川さん

メール：tachikawaibasho@gmail.com



ここから送れます！



おいしいコーヒーとお菓子があなたを待っています！ ～ふれあい喫茶からのお知らせ～



屋外で、温かいコーヒーと美味しいお菓子を食べながらホッとひとときしませんか。場所は団地内ですが、団地にお住まいの方に限らず、どなたでも参加できますので、ふらっと立ち寄ってください。

※屋外での開催なので、暖かい格好でいらしてください。

日 時：毎月第3月曜日 10:00～11:00

場 所：立川一番町東団地内 ふれあい広場
(立川市一番町6-8-1)

参加費：200円

問合せ：地域福祉コーディネーター
(4面をご覧ください)

ふれあい広場は団地の真ん中に位置しています！



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交流の場です★
定 員：20名 参加費：無料
※1/25号の市報に掲載後、申込開始



②話してほっこり◎そらの会

日 時：2月3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：2月10日(土) 10:30～12:00
内 容：ゲームを通して楽しく学ぶ！！
「ライフサイクルゲーム」の体験会
ライフサイクルゲームとは…すごろくゲームをしながら
ライフイベントの知識がつかます
講 師：第一生命立川支社 後藤氏
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

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、これからに備えて学びたい方、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：2月14日(水) 13:30～15:00
内 容：『みんなで知ろう、人生会議』
人生会議という言葉を知っていますか？これからの人生について考えておく良いことをみんなで学んでいきましょう
会 場：西砂学習館 第1教室 (西砂町6-12-10)
定 員：30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(連絡先は4面)

はたらくわ Vol.23

“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。今回は車椅子や歩行器等を扱う福祉用具専門員の方をご紹介します。



所 属：シルバーはあと立川
名 前：本間寿和さん
ひと言：安心して暮らせるように
その方に合った福祉用具を選び
安全な環境整備のお手伝いを
させて頂いております。



所 属：けやきサポート多摩
名 前：海老沼亮さん
ひと言：ご利用者様のお体の状態
とご自宅の環境に合わせ福祉用
具を提供させて頂いております。
杖や靴のご相談もお気軽に
お問合せ下さい。親身にご相談
に乗らせて頂きます。

不登校・ひきこもりに関する本の展示をしました

昨年に引き続き、上砂図書館では10月に不登校やひきこもりに関する展示を行いました。市内で活動している団体や関連資料の紹介を行った他、今回は柴崎図書館、多摩川図書館でも同様の展示を行いました。図書館では時事や季節に合わせた様々なテーマで展示を行っています。ご興味のある方、情報をお探しの方はぜひご利用ください。



移動スーパー とくし丸

大山団地C集会場横の広場(17号棟南側)
毎週火曜日15:30～16:15頃まで来ています。
新鮮なお野菜にお肉、お菓子やお刺身
お惣菜まで…色々あります。
ぜひお立ち寄りください★



こんにちはかみすな地域包括支援センターです



遅ればせながら 明けましておめでとうございます

高齢者のよろず相談所として今年も地域の皆様のお役に立てますよう、かみすな地域包括支援センター職員一同、邁進してまいりますのでどうぞ宜しくお願い致します。

<職員紹介>

★あきま(センター長・保健師)
昨年も地域の活動におじゃまさせていただくことで皆様にお会いすることができました。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

★たかす(主任ケアマネジャー)
かみすな包括で働いて2年目。今年も宜しくお願いします。

★ふじもり(事務担当)
昨年11月より事務としてお世話になってます。今年も包括の窓口になりますので宜しくお願い致します。

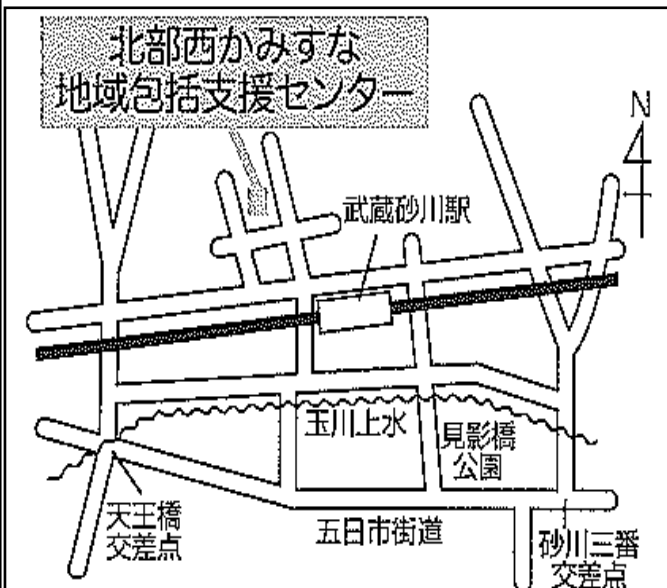


★くらしま(社会福祉士)
明けましておめでとうございます。今年は人間ドックを受けたりしながら健康に気を配る1年にします。

★やまぐち(社会福祉士)
冬の味覚、大好物のあんきもや白子と少々のお酒を活力に今年も頑張りたいと思います。

★こさく(社会福祉士)
今年も美味しいものを沢山食べて楽しく明るい1年にしたいと思います！

★あげち(主任ケアマネジャー)
昨年はお世話になりました！



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・浅見
〒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時までです。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。