



# まちねっと



## 地域福祉アンテナショップ

誰もが気軽にふらっと立ち寄れる、身近な地域の居場所です。  
地域の施設や企業・団体等の空きスペースを活用し、住民が主体となって運営しています。

### スマイルキッチン

住民同士の交流や地域活動の拠点として  
だれでも立ち寄ることができるコミュニティ  
スペースです。

日 時：月曜日・水曜日・金曜日  
10：00～16：00(祝日を除く)  
場 所：幸町5-64  
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



### テーマ別

第2・第4月曜日 10：30～13：00	<b>お茶の会</b> お抹茶をいただけます
毎週水曜日 13：30～15：30	<b>ものづくりの会</b> 折り紙などで作品を作ります
第2金曜日 10：30～12：00	<b>歌声スマイル</b> みんなで歌をうたいます
第4金曜日 11：00～11：40	<b>ヨガ</b> 体をのばします

※全て事前申込み不要。直接お越しください。

### 募集中! スマイルファミリー (ボランティア)

スマイルファミリーは、日々の地域福祉アンテナ  
ショップの運営を支えるボランティアです。  
活動内容：来所者とのコミュニケーション、  
コーヒーのドリップ、運営に係る  
準備・片付けなど

活動時間：応相談



### 健康カフェSanki

サンキ薬局幸町店の一角にある地域福祉アン  
テナショップです。薬剤師や栄養士に健康相  
談・栄養相談ができます。

日 時：月曜日～水曜日・金曜日  
9：15～17：30  
土曜日 9：15～15：00  
定休日：木曜日・日曜日・祝日  
場 所：幸町3-2-3  
問合せ：042-538-0222



### イベント

#### 健康相談会「お薬の基礎知識」

お薬のちょっとした疑問を薬剤師が解決!  
\*お薬を飲み忘れたら?  
\*薬の飲み合わせや副作用が気になる  
\*かかりつけ薬局って何?  
などなど

日 時：5月26日(火)10：30～11：30  
参加費：無料  
定 員：10名※要予約  
申込み：上記問合せ先まで



#### ⇒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。幸町・柏町・泉町・砂川町に配置  
され「一人ひとりが共に生き、しあわせ広がる立川～  
やさしいつながりのあるまちをつくる～」を目指して  
います。

# 参加者募集

## 支えあいサロン

支えあいサロンは、高齢の方や障害のある方、子育て中の方などの“孤立防止”を目的として、ご近所で集いながら交流を楽しむ居場所です。

支えあいサロンに関するご相談や、仲間づくりのお手伝い等、詳しくは地域福祉コーディネーター(4面)にお問い合わせください。

### ●グリーン紀水●

体操講師の指導のもと、「寝たきりにならない」「自分の事は自分でできるように」体を動かしています。

どなたでも参加できます。ご興味のある方お待ちしております。見学もOKです。

日時：毎週火曜日 9:30~10:30

場所：幸福社会館(幸町5-57-14)

参加費：1,000円/月

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



### ●トミンハイム体操サロン●

たちかわ健康体操を行う前に、歌を歌ったり、早口言葉を言ったり、脳トレ、誤嚥予防もやります。

日時：毎週火曜日 10:00~11:30

場所：トミンハイム集会室(洋室)  
(泉町1156-4)

参加費：無料

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



### ●熟年男性料理の会●

自分たちでメニューを決めて、当日の買い物から調理や試食まで、仲間と和気あいあいと楽しく料理を行います。料理に興味のある60歳以上の男性の方を募集します。初心者も歓迎です。

日時：毎週第3月曜日 9:30~14:00

場所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：月会費500円(6か月分前納)、食費として500円程度/回

募集数：4名程度(申込み順)

問合せ：042-531-1324(オガワさん)



### ●歌の会 Ruri●

歌好きが集まって楽しく歌っています。どなたでもどうぞ。

日時：第1・第3金曜日 10:30~11:45

場所：Mミュージックルーム  
(柏町4-52-2-303)

参加費：1,000円/月

問合せ：080-4809-4340(ミホリさん)



## 導引養生功多摩武蔵野協会 導引養生功 無料体験会

初めての方でも気軽に参加できる導引養生功の講座です。氣(エネルギー)を蓄えて毎日を元気に過ごしましょう！1回だけの参加でも大歓迎です。無料で体験できます。

日時：5月18日(月)、25日(月)、6月1日(月)  
13:30~15:00

場所：こぶし会館(幸町5-83-1)

講師：阿部あけみ氏

定員：10名

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

申込み：地域福祉コーディネーター(4面)



## 幸児童館

### たこ焼きクッキング

みんなでタコパ！児童館に集まれ～！

日時：5月5日(火・祝)

第1部 14:00~15:00

第2部 15:00~16:00

場所：幸児童館(幸町2-19-1)

対象：小学生～高校生世代

定員：各部5名

参加費：50円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込み：4月18日(土)~5月3日(日)

問合せ：042-537-0358(幸児童館)



## きっと見つかる！あなたに合った学校！！定時制・通信制高校等合同学校相談会

通信制や定時制など特色のある高校が参加します。学校紹介冊子をもらうだけでもOK、個別相談もできます。

日時：6月28日(日)10:00~16:00(最終入場15:30)

申込み：不要 主催：立川市

場所：立川市役所1階(泉町1156-9)

問合せ：523-2111(代表電話) 内線1306

対象者：小・中・高校生、保護者の方など

立川市子ども育成課青少年係

# こんにちは「さいわい包括」です

## 認知症になっても、そうでない人も、ともに暮らせるまちづくり ～認知症基本法～

認知症とMCI(軽度認知障害)は、2022年時点での国の有病率は約28%(※1)であり、【誰もが認知症になり得る】という認識のもと、認知症になっても生きがいや希望を持って暮らすことができるよう、認知症バリアフリーの推進、社会参加機会の確保等、認知症基本法に掲げる理念・施策の推進に取り組んでいくことが重要とされています。

2025年時点の立川市の調査結果(※2)でも、認知症の方との接点については「なし」よりも「あり」の方が多く、自分や家族が認知症になった時のことを考えたことが「ある」のは5割を超え、【誰もが認知症になり得る】という認識になりつつあるといえます。また認知症の方が生活するうえで「地域住民の協力が必要」、「認知症の人の見守りに協力ができる」は8割前後の回答結果でした。



一方、認知症の方が生活するうえで6割弱は「地域住民は何もすることができない」と回答しており、立川市が【認知症になっても、そうでない人も、ともに暮らせるまち】になるには、まだまだ課題が残っています。

認知症サポーター養成講座では、認知症サポーターは何か特別なことをするのではないとされています。【認知症になっても、そうでない人も、ともに暮らせるまち】のキーワードは、地域住民が互いに＜支える人・支えられる人＞ではなく、【誰もが認知症になり得る】ことを認識して状況に応じて役割が変わる＜お互いさまの関係性＞を保つことではないでしょうか。

声をかけ合える地域のつながり…例えば、近所であいさつを交わす、気になる様子に気づいたら自然に声をかける、買い物やごみ出しをゆるやかに見守るなど、特別な支援でなくても「ゆるやかな見守り」自体が、互いの安心をつくります。地域から孤立しない・させないことが、認知症の人にも・そうでない人にも、何よりの＜予防と支え＞になると思われます。



### ●認知症と診断された当事者の体験談より●

52歳で若年性認知症を発症した かもした まこと さんは、発症から10年経った現在でも、現役のサラリーマンを続けています。発症当時は、「60歳の定年まで仕事を続ける」ことを目標にしていたが、＜シニア職員・定年延長＞となり「できるだけ長く仕事を続ける」よう生活をされています。

仕事上で一番の弱点は「もの忘れ」で、伝達エラー…調べ直したら自分が伝達されていたのを覚えていなかったり…他にも書類のミスが増えたり。異動した職場先の上司から受診を勧められたことで、認知症と診断されて服薬治療が開始され、ひどい認知機能低下はありません。

「もの忘れ」に対しては、スマートフォンのカレンダー(アラーム)機能を活用し、業務に関して職場の理解を得て仕事量を調整してもらい、余暇活動も楽しみつつ暮らしています。



※1 令和5年度老人保健事業推進費等補助金「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」  
研究代表：九州大学 二宮利治教授

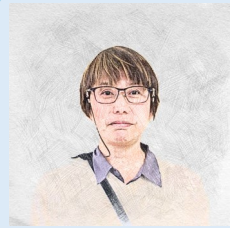
※2 立川市高齢者福祉介護計画(第10次高齢者福祉計画・第10期介護保険事業計画)の事前調査

# 【職員紹介】 さいわい地域包括支援センター/地域福祉コーディネーター



おおとも

地域包括支援センター  
センター長



みずむら

地域包括支援センター  
認知症地域支援推進員  
在宅医療・介護相談窓口担当



あらい

地域包括支援センター  
主任介護支援専門員



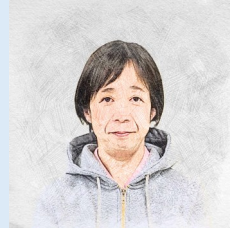
せとぐち

地域包括支援センター  
社会福祉士



おぐら

地域包括支援センター  
介護支援専門員



わだ

地域包括支援センター  
介護支援専門員



おぐら

地域包括支援センター  
介護支援専門員



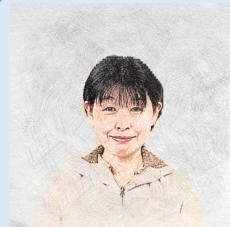
おおぜき

地域包括支援センター  
看護師



たかはし

地域包括支援センター  
社会福祉士



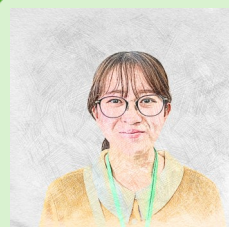
すぎもと

地域包括支援センター  
事務員



しばさき

地域福祉コーディネーター  
立川市社会福祉協議会



やりた

地域福祉コーディネーター  
立川市社会福祉協議会

## 「キートスマツリ」開催予告

今年も地域の方にもご来園いただけるよう準備しております。

併せてフードドライブも実施予定です。

日時：7月4日(土) 13:30~15:00

場所：至誠キートスホーム(幸町4-14-1)

問合せ：042-538-2323

ホームページ：www.shisei.or.jp

## ⇒地域包括支援センター

地域の高齢者の総合相談窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内には6箇所あります。砂川町・柏町・幸町・泉町の担当が「立川市北部中さいわい地域包括支援センター」です。



## 〈発行・連絡先〉

立川市社会福祉協議会(1・2面)

地域福祉コーディネーター 柴崎・鍵田

電話 042-534-9616

FAX 042-534-9617

E-mail dai5chiku@sweet.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。

立川市北部中さいわい地域包括支援センター(3・4面)

立川市幸町4-14-1 (至誠キートスホーム内)

電話 042-538-2339

FAX 042-538-1302