



## 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誰でも立ち寄ることができる地域の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)



### 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



### 【サジーでビタミンチャージ！ミニパフェをつくろう】

サジーは、オレンジ色の小さな実がなる植物です。ビタミンや鉄分などが含まれており、栄養たっぷり！成長期の体づくりや日常の健康維持をサポートしてくれます。甘酸っぱくておいしいデザートと一緒に作りませんか。

日 時：8月19日(水) 10：30～12：00

パフェづくりにかかる時間は20分程度です。お好きな時間にお越しください。

場 所：地域福祉アンテナショップ スマイルキッチン

定 員：20名程度

参加費：無料

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



### ⇒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

## 砂川町での農業ボランティア体験

小麦や夏野菜を育ててみませんか？育てた小麦で砂川地粉うどんを作っています。  
どなたでも、1回からでも大歓迎です。

日 時：月曜日・木曜日 9：30～11：30

場 所：砂川平和ひろば北側畑（砂川町1-38-1）

持ち物：動きやすい服装、飲み物

申込み・問合せ：042-536-3167（フクシマさん）

不在の場合は留守番電話にメッセージを残してください。



### 初めての方大歓迎！

#### ヨガ&ピラティス講座

運動不足の方、身体が硬い方、運動を始めた  
いけど何をしたら良いかわからない方におすす  
めの、ヨガ&ピラティス講座です！ピラティス  
の動きも取り入れながら、身体を整えていきま  
す。1回からでもご参加いただけます。

日 時：7月15日(水)、22日(水)、29日(水)  
10：00～11：00

場 所：砂川学習館（砂川町1-52-7）

講 師：水野ゆみ氏

定 員：20名

参加費：1回500円

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

申込み：上記二次元コードまたは電話にて

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



### キートスマツリ

フランクフルトや焼きそばなどの飲食のほ  
かバルーンアートやゲームコーナーも楽しめ  
ます。あわせてフードドライブも実施予定で  
す。どなたでも気軽に遊びに来てください！

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）

※駐車場はございません

問合せ：042-538-2323

（至誠キートスホーム）

フードドライブとは、家庭で  
余っている食品を持ち寄り、  
フードバンクなどに寄付する  
活動です



### ほっとおすび

おにぎりをみんなで食べてほっと一息し  
ませんか。一緒におにぎりを作ってくれる  
方も募集しています！

日 時：7月11日(土) 12：00～13：00

場 所：上砂川小学校 家庭科室  
（上砂町5-12-2）

参加費：無料

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



### 幸児童館

#### 採れたて野菜でピザを作ろう

みんなで採った夏野菜をおいしく食べよう！

日 時：8月7日(金) 14：00～15：00

場 所：幸児童館（幸町2-19-1）

対 象：小学生～高校生世代

定 員：8名

参加費：100円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込み：7月18日(土)～8月5日(水)に  
下記問合せ先まで

問合せ：042-537-0358（幸児童館）



# こんにちは「さいわい包括」です

## 訪問看護の視点から見た「ACP（人生会議）」自分らしい生き方を支えるために

さいわい地域包括支援センターでは、今年3月の小地域ケア会議（※1）で、訪問看護師（※2）から「ACP（人生会議）」について学ぶ機会がありました。

### 【訪問看護師が実践している「ACP（人生会議）」とは】

人生最期の医療や暮らしについて、自分や家族、大切な人たちと話し合っていく取組みのことで、大切なのは「今すぐ決めること」ではないと考えています。

医療・介護の専門職は、「人の気持ちは体調や環境によって変わる」と捉えています。そのため、その場の状況で迷いや揺らぎがあることも自然なこととして受け止めながら、その時々のお思いを大切に、その過程に寄り添いながら、あなたらしい生活を最期まで支えるお手伝いをしています。

### 【訪問看護師が「ACP（人生会議）」で大切にしている4つのこと】

① **きっかけ**…どのような出来事や会話から話題が出たのか

例：体調の変化、家族との会話など

② **本人の言葉**…ご本人が感じていることや希望

例：できれば自宅で過ごしたい、苦しいのは避けたい

③ **家族の思い**…ご家族の心配や考え、本人との思いの違い

④ **今の考えの方向性、現時点での希望やイメージ**

例：できるだけ自宅で過ごしたい、必要なら入院も考えるなど

こうした記録を残し、関係者間で共有することで、その人らしさや気持ちの変化を大切にされたケアにつながると考えています。

### 【日常で「ACP（人生会議）」を自然に話し始めるためのヒント】

「ACP（人生会議）」は、医療・介護の専門職でなくても、特別な場を設けなくても、日ごろの会話から始めることができます。

#### ◆暮らしについて聞く

「今の生活で大切にしていることは何ですか？」「これからも続けたいことはありますか？」

#### ◆不安について聞く

「これからのことで心配なことはありますか？」「一番気になっていることは何ですか？」

#### ◆将来をやさしく想像する

「もし心身が衰えたら、どこで過ごしたいですか？」「自宅と病院、どちらが安心できそうですか？」

これらは無理に答えを出す必要はありません。思いを少しずつ言葉にすることが大切です。

### 【地域みんなで支える「ACP（人生会議）」】

「ACP（人生会議）」は、本人や家族だけでなく、医療・介護の専門職や地域全体で支えていくものです。日頃から話しやすい関係をつくり、気軽に思いを共有できる環境が大切です。

身近な会話の中から、少しずつ「ACP（人生会議）」を始めませんか。



東京都医師会

（※1）小地域ケア会議…地域包括支援センターが主催し、地域課題の抽出や課題解決に向けた取組みについて地域に関わる皆さんと一緒に考えていく会議

（※2）訪問看護師…医師からの指示に基づき、利用者の自宅等に出向いて、体のケアや生活のサポートをする看護師

## 【終活セミナーを開催しました】

3月19日（木）に終活セミナーを開催しました。講師は、司法書士の経歴を持ち、現在は老人ホーム入居相談員をされている方です。終活への関心は高く、定員25名のところキャンセル待ちの方もいらっしゃいました。当日は質疑応答も盛んに行われました。



講義では、立川市の「マイエンディングノート」に沿って、終活の目的や成年後見制度、民事信託（家族信託）、遺言書などについて、事例を交えながらわかりやすくお話いただきました。

終活は相続、葬儀やお墓、生前整理、住まい・介護のことなど、さまざまな内容があり、人生の締めくくり方を決めて準備をすること、また、残される人が困らないように備えることでもあります。参加された方は50代～90代の方々と、両親のこと、ご自身のことなど、それぞれの立場で参加されていました。

人には必ず最期が来ます。そのときに向けて準備をすることは、家族や自分自身の今の暮らしや生き方を考え、見直すことにつながるかもしれません。これからの人生をより良くするきっかけとして、できることから終活を始めてみませんか？

今後も年に1回は必ず開催しますので、「広報たちかわ」をご確認ください。

## 【認知症サポーター養成講座】

受講者には、認知症サポーターカードをお渡しします。認知症サポーター養成講座については下記二次元コードをご確認ください。

日時：7月6日（月）14：00～15：30

場所：砂川学習館（砂川町1-52-7）

参加費：無料

問合せ：さいわい地域包括支援センター（下記）



立川市地域包括支援センター  
マスコットキャラクター  
「ほーちゃん」



さいわい包括のキャッチコピーは  
「あなたらしい生活をお手伝い」です。

## ⇒地域包括支援センター

地域の高齢者の総合相談窓口です。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。柏町・幸町・泉町・砂川町の担当が「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