

上砂町
一番町
西砂町

まちなっと

発行 2014年7月
・立川市社会福祉協議会
地域福祉コーディネーター
・北部西かみすな
地域包括支援センター
イラスト: ANKO.

～徒歩や自転車で気軽に出向ける地域の情報をお届けします
「ささやかな しかし大事にしていきたい」
そんな発見や出会いにつながることを願ってまちなっとをお届けします～



参加者募集

西砂学習館運営協議会 企画プログラム
「ようこそ!西砂へ(第3回)
～なぞときウォークラリー～」

探偵になって、暗号地図をヒントに
「ニシスナ」にかくされた秘密の宝を探し出せ!
親子や友達と一緒に楽しみながら西砂の
歴史と魅力を体験することが出来ます。
終了後、軽食の用意があります。



日時:8月2日(土)10:00-13:30
会場:西砂学習館(西砂町6-12-10)
集合場所は西武立川駅北口
対象:親子または子ども同士
(2年生以下は保護者同伴で)
定員:25名(申込順)
参加費:軽食代実費として
中学生以下は¥300、大人は¥400
持ち物:水筒、筆記用具、雨具
申込み:西砂学習館
※7/10からお電話でお願いします
ご家族またはグループ単位でお申
込み下さい。
TEL 042-531-0431

子育てサポート講座
「発達に凸凹のある子どもとの日々
～父親の立場から」

障害のある方に関わるお仕事をされなが
ら、発達に凸凹のあるお子さんの父親でも
ある荻原さんからお話を聴きます。
申込み不要。
直接会場へお越しください。

日時:8月23日(土)14:00-16:00
会場:松中小学校4階視聴覚室
(一番町5-8-5)上履きご持参下さい
講師:荻原 稔氏
/都立青峰学園教諭
NPO法人日本ポーター協会監事
共催:西砂児童館
立川市社会福祉協議会
問合せ:西砂児童館
TEL 042-531-0433
メール nishisunamatsunaka@roukyou.gr.jp



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。
「孤立のないまち」「住民が心配ごとの解決に参加できるまち」をめざして活動します。

参加者募集

西砂児童館 フリースペース



西砂学習館のフリースペースが西砂児童館にお引越してきました。

一緒にお昼ごはんをつくって食べて、話して、あそびませんか？

子どもたちをサポートするボランティアも募集中です。

日時:7月12日(土)10:00-14:00
会場:西砂児童館(松中小学校北側)
対象:小学1年生~中学生
軽食代実費:¥100
申込み:西砂児童館
※6/28から窓口にて
TEL 042-531-0433
メール nishisunamatsunaka@roukyou. gr. jp

グッドネイバー西砂一番 健康づくり体操教室

腰痛・膝痛・肩こりに効く「ストレッチ」と太りにくい身体をつくる「筋トレ」 血圧を下げる効果のある「有酸素運動」など。転倒防止にも役立ちます。

日時:毎月第4月曜日 14:00-15:00
※8月はお休みです
会場:松中小学校1階ふれあい交流室
講師:松島幸子氏
募集人数:若干名
参加費:無料
持ち物:タオル、飲み物、上履き
問合せ:藤森 TEL 042-531-9153



健康ヨガ さくらんぼの会

初心者の方が対象です。ゆったりしたペースで進めます。忙しい日々のリフレッシュにどうぞ。

ヨガの後には楽しい茶話会もあります。

日時:第1・2・4木曜日 9:00-10:00
会場:上砂会館(大山団地集会所の事も)
講師:千葉和子氏
募集人数:8名
参加費:入会金¥500、月会費¥1500
持ち物:ヨガマット(バスタオルでも可)
動きやすい服装で
問合せ:鈴木 TEL 042-537-7316



障がいのある人もない人も 暮らしやすい立川を考える会 ランチの会~つくって・食べて・しゃべって!

障がいのある人もない人も同じ地域に住む人同士、ランチタイムを共にしませんか?簡単メニューをささっと作って一緒に食べます。今回のメニューはやきそばです。

日時:7月29日(火)11:00-14:00
会場:天王橋会館
(一番町3-6-1/天王橋交差点近く)
募集人数:10名
参加費:¥300(食材費・保険代)
申込み:地域福祉コーディネーターまで
※7/25締切(連絡先は4面)



保育ボランティア募集中

子育て中のママたちがリフレッシュのためサークル活動をしている間、別室で子どもを見守ってくださるボランティアを募集中です。2歳から就学前のお子さんを数名のボランティアで見守ります。今回は女性の方を募集しています。

活動日:
第2・4(金)10:00-12:00
会場:西砂学習館
(西砂町6-12-10)

問合せ:
地域福祉コーディネーターまで
(連絡先は4面)



地域包括支援センターだより

こんにちは

かみすな地域包括支援センターです



かみすな地域包括支援センター

～介護者の集いのお知らせ～

ご家族の介護に日々奮闘している方、悩んでいる方、介護経験を活かしたい方々が集まり、情報交換や介護の相談をしたり、それぞれの思いを語り合う場です。どなたでも参加頂ける会です。

ちょっと一息、お出かけになりませんか？

日程：毎月第2水曜日 7/9、9/10、10/8 *8月はお休みです。

場所：西砂学習館 第一教室

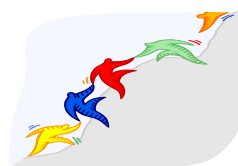
時間：13:30～15:30

費用：無料

問合せ：かみすな地域包括支援センター TEL 042-536-9910

認知症サポーター養成講座

～地域で支えて行くために～



認知症と診断される人数は年々増加傾向にあります。

介護保険制度のみでは対応しきれなくなり、これからは認知症の方を地域で支えて行く時期がやって来ます。

かみすな地域包括支援センターでは、認知症の方や家族を応援し、誰もが暮らしやすい地域を目指して『認知症サポーター養成講座』を開催しています。これまでに、スーパーマーケットの従業員さんや小学校、自治会さんなどで開催させて頂きました。

受講後に「身近に認知症の方がいるので、今回の経験を活かしたい」「もっと多くの人に体験してもらいたい」等の感想を頂きました。

認知症は、身近な問題です。

開催希望等、お気軽にご相談ください。



にしすな福祉相談センターからのお知らせ

ご家族の介護でお悩み事はございませんか？

そんな時は「にしすな福祉相談センター」までお気軽にご相談ください。

にしすな福祉相談センターでは、介護保険や高齢者サービスの各種申請を受け付けているほか、地域の皆様からの相談をお受けします。

立川市高齢福祉課や地域包括支援センターとともに問題解決に向けてお手伝いする事も出来ます。

相談無料、秘密は厳守いたします。

住所：立川市西砂町5-5-5（西砂ホーム敷地内）

連絡先：TEL 042-531-5550 FAX 042-531-3451

担当者：原 裕人

熱中症の予防と対策について

～みなさんに取り組んでいただきたいこと～



熱中症の発生は、気温が上昇する6月頃から始まって、7～8月がピーク！
適切な対策をすれば防ぐことができます！

熱中症の予防には『水分補給』と『暑さを避けること』が大切です。

【熱中症対策】

- 水分補給:こまめな水分補給をしましょう！
- 熱中症になりにくい室内環境:扇風機やエアコンで温度調節をしましょう！
【エアコンを使わずに我慢していると熱中症につながります！】
- こまめな体温測定・冷たいタオルなどによる体の冷却をしましょう！
- 外出時は、日傘や帽子の着用、日陰の利用、通気性の良い吸湿・速乾の衣類を着用してこまめな休息を取りましょう。
また、天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控えましょう。

【高齢の方は特に注意が必要です！】

暑さや水分不足に対する感覚機能と体の調整機能が低下しています。

- のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンを使って温度調整をするように心がけましょう。

高齢者のための夜間安心電話

高齢者やご家族の心配事、悩み事に対して、電話による相談サービスを実施しています。必要な情報提供もしています。

高齢者福祉制度に関することから、家族の介護に関すること、生きがいや人間関係のことなど、多岐にわたるご相談に対応しています。

相談日:毎日(年中無休)

相談時間:19:30～22:30

相談員:公益社団法人 東京社会福祉士会

電話番号:03-5944-8640



●立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター 枝村

〒190-0032 立川市上砂町5-76-4砂川園内

TEL:042-534-9501 FAX:042-534-9502

E-mail:edatamae@blu.m-net.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

(月)-(金) 9:00-19:00 (土)・祝日 9:00-18:00

●かみすな福祉相談センター

立川市上砂町1-13-1

上砂地域福祉サービスセンター内

TEL:042-537-7799

●にしすな福祉相談センター

立川市西砂町5-5-5 西砂ホーム内

TEL:042-531-5550

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ヶ所あります。
上砂町、一番町、西砂町の担当が「かみすな地域包括支援センター」です。