

上砂町
一番町
西砂町

まちなっと

発行 2014年12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

地域福祉学習会 自宅で受けられる医療サービス

「病院に通うのが大変」になった時、
「定期的に健康状態をみに来てもらえたら安心」な時。家にいながらにして受けられる医療サービスがあります。



迷いごとに直面している方も「今後の不安」を解消したい方も。どうぞいらしてください。

日時:1月24日(土)13:30-15:30
会場:西砂学習館第1教室(西砂町6-12-10)
講師:@訪問看護ステーション所長・看護師
齋竹一子氏

内容:

- 在宅医療サービスの種類と利用方法
- 介護保険と医療保険の違い
- 近隣の在宅医療機関情報

対象:関心のある方はどなたでも

参加費:無料

共催:グッドネイバー西砂一番/かみすな
地域包括支援センター/立川市社会福祉協議会

申込み:かみすな地域包括支援センター
(連絡先は4面)

ご近所での支えあい活動のために 「体操支援員養成講座」

「ご近所同士集まって体操をしたい」というご相談が増えています。

歩いて行ける地域の会館や集会所で週1回～月2回程度、1時間くらいで心地よい汗がかけ低額で参加できる。そんな体操をリードする支援員の養成講座を開催します。

認知症や介護、転倒予防等についての研修を受けて頂いた後、地域からのご相談に合わせて活動先をご紹介します。



日程:2月に2日間の予定。

※詳細は決定次第、お問い合わせ
頂いた方にご案内します

対象:体操と、人を元気にするのが好きな方。地域で介護予防や孤立解消を進めたい方。年齢は問いません。

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

懐かしい歌を一緒に

大きな声で歌ったり笑ったりすることは健康の秘訣です。若かりし頃に流行った懐かしい歌をみんなで口ずさみながら楽しいひとときを過ごしましょう。



当時の世相を織り交ぜた
絶妙トークもお楽しみに。

日時:1月21日(水)14:00-16:00
会場:西砂学習館(西砂町6-12-10)
講師:山田香代氏・岡田文子氏(音楽講師)
対象:65歳以上の方
定員:30名 *申込み順
申込み:西砂学習館 ※12/10から電話で
TEL 042-531-0431

～心身すっきり～ リラックスヨガ

深い呼吸とゆったりした動きでリラックスタイムを過ごしませんか。
親子での参加もご相談下さい。

日時:第3(土)10:30-12:00
会場:上砂会館(上砂町1-13-1)
講師:高和由美子氏
参加費:¥500/1回
持ち物:バスタオルとフェイスタオル
募集人数:10名程度
問合せ:兼井さん TEL 090-1836-2626



西砂児童館 フリースペース～参加者とボランティア

一緒にお昼ごはんを作って食べます。
ちょっとした材料で自分で出来るようになる子どもたちが続出中です。

子どもたちをサポートするボランティアも募集中です。お試し参加も大歓迎!

日時:第1・3(土)10:00-14:00

※1月は第2・4(土)

会場:西砂児童館

(一番町6-8-37)

対象:小学1年生～中学生

軽食代実費:¥100

申込み:西砂児童館

TEL 042-531-0433

メール nishisunamatsunaka@roukyou.gr.jp



協力者募集

青少年健全育成西砂川地区委員会 子ども110番

「子ども110番」は、子どもたちが危険に遭遇したり困りごとがある時に安心して立ち寄れる地域の拠点です。

一番町・西砂町内でお店の出入り口やご自宅の玄関先などに下記ステッカーシール(実物は黄色)を貼り、いざという時に子どもの駆け込み場所となって下さる協力者を募集中です。

関心を持って下さる方はご一報下さい。



問合せ:小玉さん

TEL 090-3096-5474

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



認知症サポーター養成講座を実施しました

平成26年10月25日(土)、認知症サポーター養成講座を特別養護老人ホーム砂川園で開催しました。当日は晴天に恵まれ、上着を着なくてもよいほどの暖かさの中、35名の方々にお越し頂きました。今回は、砂川園で『福祉祭』も行われており、みなさまにはそちらも楽しんで頂くことが出来ました。

認知症サポーターは何か特別なことをするわけではありません。偏見を持たずに認知症を正しく理解し、ご本人や家族を見守る「応援者」です。

現在、立川市内では、延べ約6000の方が受講されています。

たくさんの方が受講して下さることで認知症への理解が広まり「認知症になっても暮らし続けることができる地域」を目指して国も推進しています。

出張講座もさせて頂いております。少人数でも構いません。

ちょっとした地域の集まりなどにおじゃまさせて頂いたり、企業からもお声をかけて頂き講座を開催しています。

気兼ねなくお問い合わせ下さい。



問合せ:かみすな地域包括支援センター TEL 042-536-9910

「座ってできる健康体操」を実施しました

西砂会館にて、7月、8月、9月に月1回ずつ実施させて頂いて体操教室には、延べ52名の方が参加されました。からだに負担のかかりにくい体操を体験して頂きました。

椅子に座ってのストレッチは、先生の『なるほど納得のやさしい説明』からスタート。参加者の方たちは、体操終了後には、すっきりとしたお顔つきになられ、それぞれ効果を実感頂けたようです。

9月の修了時には、『この体操を続けたい!』という声上がり、自主運営グループを立ち上げることになりました。



地域包括支援センターでは、「地域の体操教室について知りたい」「体操をやってみたいけれど自信がない」といったご相談にもお応えすることが出来ます。

「無理のない範囲で出来ることから始める」そんな運動の機会を日々の暮らしにぜひ。



にしすな福祉相談センター

～「介護者の集い」に寄りませんか～



10月8日(水)に西砂学習館にて、かみすな地域包括支援センターと共催で「介護者の集い」を開催しました。

「介護者の集い」は、高齢者や認知症の方などを介護されているご家族が、介護のヒントや経験などを分かち合い、日頃の思いを語り合う場です。今回は、2名の方が参加されました。お茶とお菓子をつまみながらの和やかな雰囲気の中、ご家族を介護する気持ちを共感でき、少しでも心が軽くなられたのではないかと思います。

今後も、地域にお住まいの方々の支援に尽力させていただきます。

ご参加お待ちしております。

●次回の「介護者の集い」

12月10日(水)13:30-15:30 会場:西砂学習館第1教室(西砂町6-12-10)

参加費:無料

問合せ:かみすな地域包括支援センター TEL 042-536-9910

地域の伝言板 ～参加者募集～

●お茶とおしゃべりの会「薔(つぼみ)の会」

お茶とお菓子を囲みながら、おしゃべりをしたりお互いの趣味を紹介し合う。そんなご近所の方とのひと時を過ごしませんか？

おしゃべりは脳を活性化し老化を防ぎます。閉じこもりの改善にもつながります。ご高齢の方に限らず、どんな世代の方も気軽にご参加頂ける会です。



日時:毎月第3(金)10:00-12:00 会場:砂川園(上砂町5-76-4)

参加費:¥100(茶菓子代)

問合せ:副島(そえじま)さん TEL 042-536-9746



●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「立川市北部西かみすな地域包括支援センター」です。