

上砂町  
一番町  
西砂町

# まちなっと

発行 2015年2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

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・地域懇談会  
「私が体験してきたこと  
～聞こえづらさを感じながら」

幼い頃から聞こえづらさを感じながら  
進学や就職を経てきた清水さんのお話を  
聞きます。

『耳の聞こえの問題は特別なことでは  
なく、歳を重ねると多くの人を感じるこ  
と。葛藤を経験してきた自分だからこそ  
世代を問わずお伝えしたいことがあります』  
(清水さんより)

年齢と共に聞こえの悩みを抱えている方  
もぜひ。申込み不要。直接会場へ。



日時:2月17日(火)13:30-15:30

会場:天王橋会館1階学習室  
(一番町3-6-1)

語り者:清水弘文氏

対象:関心のある方はどなたでも。コミュ  
ニケーションサポートが必要な方は  
ご相談下さい

問合せ:地域福祉コーディネーターまで  
(連絡先は4面)

西砂児童館・立川市社会福祉協議会  
ちよっと先輩の  
子育てサポーター養成講座

妊婦さんや乳幼児を持つ親御さんの気  
持ちに寄り添って、一緒に育っていける  
「ちよっと先輩のサポーター」になりま  
せんか? 講座修了後にはボランティアと  
して活躍できる場のご紹介もします。

日程:2月26日、3月5日、12日の全3回  
いずれも(木)10:00-12:00

会場:西砂児童館(一番町6-8-37)

講師:日原みちる氏(株)マザートゥリー代表  
内容:最近の子育て環境・親の心の持ち  
方/子ども育ち/コミュニケーション  
のとり方と話の聴き方

対象:小学生位までのお子さんを持つ方  
※見守り保育あり ご相談下さい

定員:15名

参加費:無料

共催:西砂児童館

立川市社会福祉協議会

申込み:西砂児童館

TEL042-531-0433

メール nishisunamatsunaka@roukyou.gr.jp

※バリアフリー対応が必要な方は事前  
にご相談下さい



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。  
「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

### 立川市・立川市地域包括支援センター 認知症サポーターフォローアップ講座

認知症についての理解を深めて、地域の中で自分が出来る活動を見つけないという方が対象です。

ご希望を伺いながら具体的な活動先のご紹介もさせていただきます。

以前、認知症サポーター養成講座を受講した方も今回初めての方もどうぞ。

日時と内容:

※2日間ともご参加下さい

第1回 2月14日(土)13:30-16:00

「認知症の理解を深めよう」

講師:国家公務員共済組合連合会立川病院  
精神神経科 遠藤綾亮医師

「認知症サポーターの心得」

第2回 2月28日(土)13:30-16:00

「いろんな活動事例を見てみよう」

他自治体や立川市内の市民主体の活動事例を参考に

「みんなで考えよう」

グループワーク「私たちは地域で何ができるのか?」

会場:女性総合センターアイム第3学習室  
(曙町2-36-2)

定員:50名

参加費:無料

協力:国家公務員共済組合連合会立川病院  
立川市社会福祉協議会

申込み:ふじみ地域包括支援センター

TEL 042-540-0311

FAX 042-548-1747

### 高次脳機能障害の会・スマイル立川 講演会「高次脳機能障害について」

脳梗塞やくも膜下出血、交通事故等が原因で身体や記憶の障害、失語症が発症する高次脳機能障害について学びます。

同じ障害を持つ方と出会い情報交換をしたい方、ご家族の方、障害に関心のある方などのご参加をお待ちしています。

日時:3月12日(木)14:00-15:30

会場:女性総合センターアイム  
第3学習室(曙町2-36-2)



講師:村山医療センター 植村医師  
定員:50名(先着順)

申込み:市民活動センターたちかわ

TEL 042-529-8323

FAX 042-548-1724

メール aiaivc@whi.m-net.ne.jp

(氏名・連絡先をご記入下さい)

### 市民活動センターたちかわ 待ってます地域の仲間と学びのパーティー (通称:まちパ) ~さぁ!この春 何か始めよう!

立川市内で市民活動やサークル活動をしている方たちによる活動紹介です(約30団体の予定)。定年前後を迎え「新しいことにチャレンジしたい」という方、新生活をより豊かにするヒントを探しにいらして下さい。

日時:3月28日(土)13:30-17:00

会場:たましんRISURUホール  
地下1階展示室(錦町3-3-20)

内容:地域活動団体の紹介・交流

参加費:¥500(交流会費)

申込み:市民活動センターたちかわ  
(連絡先は前掲の通り)

### 健康ヨガサークル さくらんぼの会

近隣の方たちとの親睦を深めながら健康で楽しく過ごすため、参加者同士のコミュニケーションも大切にしています。

ゆったりしたペースで進めますので高齢の方も初心者の方もどうぞ。

日時:第1・2・4木曜日 9:00-10:00

10:00-11:00は自由参加の茶話会  
(各自飲み物等持参)

会場:上砂会館和室(上砂町1-13-1)

参加費:入会金¥500、月会費¥1500

問合せ:鈴木 TEL 042-537-7316



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  
高齢者徘徊模擬訓練を開催

12月7日(日)、西砂自治会さん主催の「高齢者徘徊模擬訓練」にご一緒しました。困っている高齢者への声かけを、実際に体験してみるというものです。

“プライドを傷つけないように声かけするのが難しかった” “地域で声かけ、あいさつが自然とできる環境への第一歩！”など、体験後には参加者の皆さんがそれぞれの感想を分かち合いました。

皆さんの地域でも開催してみませんか？

地域包括支援センターのスタッフが開催のお手伝いをさせていただきます。



“寒いですね、どちらまで？”



“どなたか、お探しですか？”

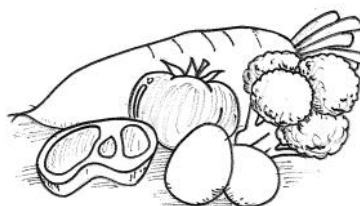
介護者の集い  
日常の食事がひと手間加えて介護食

2月の介護者の集いでは管理栄養士さんを講師に招きます。日常の食事で少し気にかけておきたいことや、楽にひと手間加えてできる介護食について学びます。バリエーション豊富なレトルトの介護食の試食もします。介護する方もそうでない方もどうぞご参加下さい。

日時:2月11日(水・祝)14:00-16:00  
会場:西砂学習館2階 第1実習室  
講師:憐いなげや在宅食生活サポート事業部  
管理栄養士 金成なつみ氏  
対象:関心のある方はどなたでも  
参加費:無料 定員:20名(申込順)  
申込み:かみすな地域包括支援センター  
(連絡先は4面)

日常生活における健康調査  
スタッフが邪魔するかもしれません

立川市で実施する「日常生活における健康調査」にご回答がなかった方の中から一部の方に、地域包括支援センタースタッフが訪問させていただきます(3月まで)。  
“体調が悪くて出しに行けなかった”  
“一人で郵便ポストまで行けない”など生活のお困りごとが生じていないかお話を伺うことが目的です。訪問の際は、どうぞよろしくお願いいたします。



## かみすな福祉相談センターより

上砂町1丁目アパート(大山団地)にある、かみ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他、介護予防教室や家族介護者教室なども行っています。

また、地域の皆様からのご相談をお受けし、問題解決に向けてのお手伝いもさせて頂いております。困りごとや気になる事がありましたらどうぞお気軽にご相談ください。

かみすな福祉相談センター  
上砂町1-13-1 16号棟  
(月)～(金)9:00-19:00  
(土・祝)9:00-18:00



自動ドアを開けると『たけちよ』(犬の置物)がお出迎え。地域の方の作品も展示されています。



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。

## 健康の窓口

### 認知症予防は

### 生活習慣病の改善予防から！

認知症予防は『発症のリスクを抑える事』だといわれています。

最近では、「生活習慣病の予防対策が認知症予防に有効だ」という事がわかってきました。発症のリスクとは、病気のなりやすさのことで、生活習慣病には、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満が含まれています。高血圧症では塩分を控える、糖尿病ではカロリー摂取量と規則正しい生活リズムに気を付ける、高脂血症では栄養バランスを考えて食事をする、などの食習慣の改善が大切です。

いつまでも元気で過ごすために、生活習慣病の改善、予防は今からでも決して遅くはありません。できることから始めてみませんか？



#### ●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