

上砂町  
一番町  
西砂町

# まちねっと

発行

・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



「まちねっと」では、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「まちねっと」をお届けします。

## 自宅から徒歩や自転車でいける場所での お茶のみサロン・体操教室 各地で開催されています！

市内の様々な場所で、ご近所で気軽集まれる場が増えています！上砂町・一番町・西砂町でも、主にお茶のみを中心としたサロンや健康体操など、約40か所で住民による活動が行われています。

～こんな声から始まっています～

「一人暮らしなので、誰かとお話できる場所に出かけたい」

「健康維持のために歩いていけるところで体操をしたい」

「子育ては悩みがたくさん。同じ立場の人と話したり情報交換したい」

「引っ越してきたばかり…近所に顔見知りをつくりたい」

そんな場に参加したい！



ご近所で参加できる場お探しします！  
まずはお試しでの参加もご相談下さ

そんな場づくりしたい！



グループの立ち上げの応援、  
会場や講師探しのお手伝いが出来ます。

### 支えあいサロン制度もご活用下さい！

立川市社会福祉協議会では身近な地域での「支え合い」「助け合い」「見守り合い」の活動の支援をしています。「支えあいサロン制度」では登録されたグループに以下の支援を行っています。

【保険加入】活動中や移動途中のケガを補償します。保険料は社会福祉協議会が負担します。

【活動費の補助】会場費や材料費、講師謝金などの一部を助成します。

お茶のみに限らず健康体操やヨガ、子育て中の方同士が交流できる場、男性がメインの料理教室など活動内容は様々。

「こんなプログラムでの開催をしてみたい」

というところから、ご一緒しますのでお声かけください。

裏面では地域での  
実際の活動の様子  
を紹介します！

【詳細・問合せは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。  
上砂町・一番町・西砂町に配置され「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち立川」を目指して活動しています。

# 地域活動紹介コーナー Vol.1

上砂町・一番町・西砂町を中心に  
地域活動している団体や活動を紹介します！

## 西砂クックパパ



最近ますます盛んに開催されている「男性の料理教室」。  
西砂クックパパは毎月第3木曜日に西砂学習館で開催しています。  
参加者のほとんどが60代以上の方。「料理は初めてだけど挑戦してみたい」  
「家にいる事が多くなったから、何かしたい」など参加の理由は様々です。  
季節の食材を使った今月のメニューのレシピをもとにグループに分かれて料理スタート。講師の声かけのもと、順序よく料理が出来上がっていきます。お味噌汁もしっかりダシをとるところから。真剣だけど、楽しみながらやっている姿が印象的でした。みなさんで作った料理は本当においしい！「作る楽しさと味わう喜び」に満ちていました。  
食の知識も広がり、仲間づくりもできる。「男性の料理教室」には健康維持の秘訣がたくさん詰まっています。

上砂町在住のヨガのインストラクターを講師として上砂会館  
にて月に3回木曜日に開催されています。「育児の合間のリ

## 健康ヨガさくらんぼの会

ラックスに「健康維持のため」など、目的は様々で年齢層も様々。1時間のヨガが終わったあとは、参加者同士の交流の時間。参加者同士でお漬物や手作り菓子を持ち寄ってのおしゃべりです。お茶の準備や会場の片付けなど自然と参加者同士で役割分担がされていました。



みなさんの笑顔を見ていると、「ヨガ」を通して普段は交流のない人と出会い、地域で知り合いが増え、時には支えあい生まれるような場にもなっていると感じる事ができました。8月には奥多摩で野外ヨガが開催されました。12月には忘年会も開催する予定だそうです。参加費は1ヶ月1500円、入会金は500円。運営の一番のコツは「楽しむこと」なのかもしれません。

【詳細・問合せは地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)】

## ●参加者募集●

参加してみませんか

### 『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。ヨガは初めてという方はもちろん、年齢問わずで参加できます。10名程度の募集をします。お子さんとご一緒での参加もご相談下さい。

日時：毎月第3土曜日 10:00-12:00

会場：上砂会館(上砂町1-13-1)

参加費：500円/1回 講師：高和由美子氏

持ち物：ヨガマット(無い方は厚手のバスタオル)

運動中の飲み物とフェイスタオル

問合せ：地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)

又は代表の兼井さんまで

Email:kyoko-fire@ezweb.ne.jp

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



## 認知症の方・家族を地域で支えるために…

“認知症”と聞くと、絶対なりたくない病気と多くの方が考えていると思います。でも、もしかしたら将来、自分や自分の家族が認知症になるかもしれません。そうなったとき、どんなことがあったら安心して地域で暮らし続けることができるのでしょうか？

周囲の人が認知症のことを理解して、さりげなく見守る…、そんな小さなことでも認知症の方を地域で支えることにつながるのかも知れません。

しかし、“見守り”といっても具体的に何をしたら良いのやら…。そこで、グッドネイバー西砂一番の皆さんや地域の方と『認知症の方への声かけ体験講習会』を行いました。当日は、認知症の症状や声かけのポイントを学んだあと、困っている高齢者役の方に実際に声かけをしました。



認知症の症状、接し方のポイント講座

参加者からは、“難しかった”との感想の一方で、“日頃からの地域の関係づくりが大切”など、認知症の方の見守りを通じて地域を考えるきっかけになった方もいらっしゃいました。



実際に高齢者役の方に声かけをしました

地域包括支援センターでは、「認知症になっても安心して暮らせるまち」を目指して、こうした取り組みを地域の方と一緒に広げていきたいと考えています。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

## 今月の出張ほーかつ

かみすな地域包括支援センターが、西砂学習館へ出張し、ご相談をお受けします。

お気軽にお立ち寄りください。

日時：12月9日(水) 13:30-16:30

会場：西砂学習館 第一教室

(西砂町6-12-10)

次回の予定は来年、1月13日(水)です。

## 地域で出張講座①

10月15日 高砂会にお邪魔して、管理栄養士の六波羅さんに『食事と栄養の話』をして頂きました。22名の方に、和気あいあいと楽しく、健康と食事の繋がりについて学んでいただきました。



た。バランスのよい食事です。いつまでも元気の体を保って頂きたいですね。

## 地域で出張講座②

10月19日 松中福寿会にお邪魔して、今年度2回目の講座を行いました。

今回は『自分でできる認知症の気付き』です。認知症を身近に考えることで、自分自身や



周囲の人に早く気付いてもらい、早期診断、早期治療を行うことの大切さを学んで頂きました。

## 砂川地区 健康フェア

健康フェアは地域が主体となって、体力測定や健康・栄養相談などを行います。

地域包括支援センターコーナーでは、脳年齢チェックを実施します。毎年受けることでご自身の「健康年齢」の目安にしましょう。

日時：12月6日(日)

時間：9:30-14:00(予定)

会場：第九小学校(上砂町2-18-1)

## インフルエンザにご注意

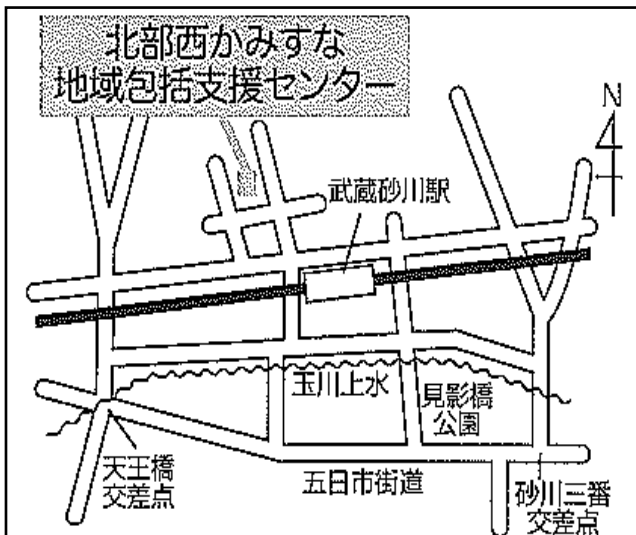
インフルエンザは風邪とは違い、幼児や高齢者は重症化しやすくなります。

予防の為に…

- ①手洗いうがいをしっかり
- ②外出時にはマスク着用
- ③栄養と休養を十分に
- ④室内では加湿と換気を



元気に、この冬を乗り切りましょう！



### ●立川市社会福祉協議会

#### 地域福祉コーディネーター 柏崎

〒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:dai6chiku@sweet.ocn.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

〒190-0032 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

〒190-0034 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。