

上砂町  
一番町  
西砂町

# まちなっと

発行 2013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

### 障害のあるお子さんを持つ親御さんのための ホッとひとときカフェ

-発達の遅れがあるかもしれない  
-障害のある子どもの育て方が分からない  
-保育園や学校はどうしたらいいの?  
-どこに相談したらいいのかモヤモヤしている  
そんな迷いをお持ちの方はどうぞいらしてください。

お茶とちょっとしたお菓子をつまみながら、きままなおしゃべりや「親同士だからこそできる」情報交換をしています。



日時: 毎月第2(火) 10:00-12:00  
会場: 西砂学習館(予定)  
会費: ￥100(茶菓子代)  
共催: 立川市手をつなぐ親の会/立川市肢体不自由児者父母の会たつこの/立川市社会福祉協議会  
問合せ: 地域福祉コーディネーターまで  
(連絡先は4面)

### 立川市防災モデル地区推進事業 地域で取り組む防災・減災まちづくり ワークショップ～砂川地区編

地域住民や地域団体・事業所がいざという時に助け合えるような仕組みづくりを目指します。日頃の備えや災害時の対応を学び、避難ルートの把握や避難所運営の検討など行う予定です。

発災時、子どもや高齢者、病弱な方や障害のある方はさらなる困難を抱えがちになります。多様な視点を盛り込むためにも、多くの方のご参加をお待ちしています。

\*ワークショップとは・様々な立場の人が集い、お互いに水平な立場で話し合う場のこと



対象地域: 上砂町全域と一番・西砂・砂川町の一部(詳細は防災課まで)  
日程: 平成25年4月～27年3月まで10回  
1回あたり2-3時間  
会場: 上砂会館、こんぴら橋会館等  
問合せ: 立川市市民生活部防災課  
TEL 042-523-2111

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

### 上砂町5丁目 お茶とおしゃべりの会

この界隈はマンションが多く「ちょっと近所同士集まろう」という場所がなかなかありません。高齢者施設の一室を借りて出入り自由の小さな会をお試し開催中です。事前申込み不要。どんな世代の方もお気軽にお立ち寄りください。

日時: 毎月第3(金) 10:00-12:00

7月19日、8月16日、9月20日

会場: 砂川園(上砂町5-76-4)

会費: ¥100(茶菓子代)

問合せ: 地域福祉コーディネーターまで  
\*各地でこうした集まりが開催されています。お近くで参加できる場のご紹介もできます(連絡先は4面)。



### 民謡サークル 悠々朋の会

黒田節・武田節・花笠音頭など日本の民謡を一緒に歌いませんか? 声を出し身体を動かすので健康維持にもつながります。まずは見学やお試し参加もどうぞ。

日時と会場:

・第1(金) 13:00-15:00

上砂会館(上砂町1-13-1)

・第3(金) 13:00-15:00

一番福祉会館(一番町6-17-87)

会費: ¥100(茶菓子代)

定員: 20名

問合せ: 今泉さん

TEL・FAX 042-531-6323



## ご活用ください

### 地域あんしんセンターたちかわ ～判断能力が低下した方々の

#### 権利を護ります

日々の暮らしにまつわるサービス利用の手続きや生活費管理のお手伝いをさせていただきます。お近くにこんな方がいらっしゃいましたらご相談下さい。

- \*大切な書類や通帳の置き場所を忘れてしまい不安を訴えている
- \*訪問販売の被害にあっている
- \*頼れる親族もなく老後が心配
- \*自分亡き後の準備をしておきたい
- \*高齢者や障害のある方がひどく怒鳴られている声が聞こえる

権利を護る各種制度のご案内や老い支度(遺言、任意後見、死後事務等)についての出前講座も行っています(無料)。

地域のちょっとした集まりの際にもご活用ください。



問合せ: 立川市社会福祉協議会

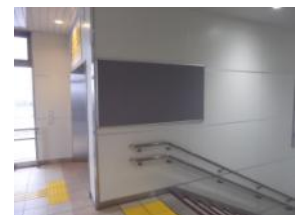
地域あんしんセンターたちかわ

TEL 042-529-8319

### 西武立川駅内展示スペース ～地域福祉活動のPRにご活用下さい

立川市では、地域福祉を進めるための作品展示や広報掲示ができるスペースを西武立川駅内に設置しました(南北階段に1か所ずつ)。市内で地域福祉に関する活動を行う5人以上の団体であれば掲示可能です。申請書をご用意しています。

詳しくは下記までご連絡ください。



問合せ: 立川市福祉総務課

TEL 042-528-4799

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



## 家族介護者教室のおしらせ

5月8日の介護者教室では11名の参加者が自宅でも気軽にできるホットパック（温罨法）を体験し、その効果について学びました。ご自宅で介護に奮闘され、気づけばご自身の心もからだも気分転換を必要としていた…。日々のいろんなことを話しにいらっしやいませんか？初めての方も気軽にご参加ください。

次回は7月10日（水）13:30-15:30 西砂学習館第一教室です  
（奇数月第2水曜日開催）

問合せ：かみすな地域包括支援センター TEL 042-536-9910

## 出張講座のご案内

～講座、学習会開催のお手伝いさせていただきます！～



自治会さん、老人会さん、茶話会、サロンなどのお集まりの場で「学習会を開きたいのだけど、どんな内容が良いか？誰に話してもらおうか？」などとお考えの方は、かみすな地域包括支援センターまでご相談ください。今までに下記の講座を地域の方々と一緒にさせて頂きました。記載の講座以外でもお話をしながら内容を決めることも出来ます。お気軽にお問い合わせください。

- ①力強い仲間と支え合い！……………「認知症サポーター養成講座」
- ②どこで最期をすごしますか？……………「終の住処の選び方」
- ③介護予防 肩こり、腰痛の解消！……………「ゆったりストレッチと指圧」
- ④知っているのと得する老いの備え！……………「介護保険制度のあれこれ」
- ⑤自分のために～みんなの安心！……………「相続・遺言の基礎知識」
- ⑥高齢者が狙われている！……………「消費者被害にあわないために」
- ⑦住み慣れた自宅で逝きたい……………「在宅医療のはなし」
- ⑧よく食べることが高齢期の元気作り！……………「栄養と食事のはなし」

## 相談員のひとり言

～杉田編～



日頃から地域の皆様には、大変お世話になっております。  
杉田智昭（すぎたともしあき）と申します。地域包括支援センターの相談員となって1年半ほどが経ちました。自転車に乗って、皆様のまちを走って回っています。私は、夏が大好きです！これからの暑い季節、元気いっぱい乗り切りたいと思っています。最後になりますが、地域包括支援センターは地域の皆様の相談窓口です。何かお困りの際はお気軽にご相談下さい。

## かみすな福祉相談センター ～介護者家族会のおしらせ～



～かくれ脱水・熱中症からあなたの大事な人を守ろう～

東京では昨年7月～9月、熱中症で3000人近くの方が救急搬送されています。熱中症の基礎と予防方法、お薬についても学びます。

日時:7月12日(金)13:30-15:30

会場:上砂地域福祉サービスセンター 参加費:無料

申込み・問合せ:かみすな福祉相談センター TEL 042-537-7799

\*前日までにお申込み下さい

かみすな福祉相談センターでは、介護者家族会を毎月第2金曜日に行っております。介護方法、介護の悩み、自分自身の健康、何でも話し合える場です。

日々介護されている地域の皆様、いつでもお待ちしております!

## 介護保険サービスを利用して ～訪問看護編～



血圧が高いため月に1回受診をし、きちんと薬も飲んでいただけ入退院を繰り返していた方がいらっしゃいました。なんだか調子が良くなって、先生に相談したところ看護師さんに定期的に来てもらう訪問看護を紹介されました。

訪問してくれた看護師さんは顔色や血圧のちょっとした変化があるとすぐに気づいてくれたので、自分でも健康管理に気をつけていけるようになりました。「療養生活へのアドバイスや自宅で出来るリハビリも教えてもらえた。お医者さんに来てもらうのは気が引けたし、看護師さんが家に来るのも具合が悪くなったような気にもなってしまったけれど、入院することも少なくなった」。

介護保険サービスには介護の他、医療系のサービスもあります。体調管理に不安な方はぜひケアマネージャーや地域包括支援センターにご相談下さい。



### ●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。