

上砂町
一番町
西砂町

まちなっと

発行 2014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

シングルマザーカフェ

なかなか理解されにくい気持ちのモヤモヤを、ひとりで頑張っているお母さんたちで共有しませんか？



「当事者だけ知らないこと」または「こんな情報があるよ」そんなことを温かいものを飲みながらゆるりとお話しましょう。

申込み不要。直接会場へお越しください。
お子さんもご一緒の際は、会場の西砂児童館で遊んで過ごせます。年少のため見守り保育が必要な方は、下記西砂児童館まで事前にお申し込みください。

日時:2月16日(日)10:00-12:00

会場:西砂児童館

(一番町6-8-37/松中小学校北側)

対象:シングルで子育てをしている女性

参加費:¥100(お茶菓子代)

共催:西砂児童館/立川市社会福祉協議会

協力:ひとり親の会 立川マザーズ

保育申込み:西砂児童館へ電話か窓口にて
お申込みください

TEL 042-531-0433

元気なまちフォーラム

～地域のつながり さまざまなカタチ～

いざという時、地域のおつきあいが大事とはいうけれど..。

「自分の暮らす地域にじっくりくるご近所づきあいとは?」を、模索しながら動きはじめた方たちによるお話です。

申込み不要。直接会場へお越しください。

日時:2月22日(土)14:00-16:00

会場:西砂学習館視聴覚室
(西砂町6-12-10)

内容:地域活動の事例紹介

●エステート・暮らしの相談室

～「お茶飲みできる場所が欲しいわね」の声から
小宮山良子さん・師田英道さん

●天王橋自治会

～139世帯のうち80歳以上の住民が40名
渡辺修一さん・泉田輝子さん

●一番町市営北住宅

～輪番制の役員になったら顔見知りが増えてきて
堀江富美子さん

参加費:無料

共催:

北部西かみすな地域包括支援センター
立川市社会福祉協議会



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

子育てサポート講座 子育てに活かす ソーシャルスキルトレーニング

- ・怒鳴っても何度言っても聞いてくれない
- ・やめてほしいことばかりして、やってほしいことは全然やってくれない
- ・学校などでトラブルを繰り返す
- ・すぐパニックになる

そんな子育ての大変さは、ちょっと見方と接し方を変えるだけで軽減することができます。子どもが自分らしさを発揮して成長していくためのノウハウを学んでみませんか。申込み不要。

直接会場へお越しください。



日時:3月8日(土)18:30-20:00

会場:西砂児童館

(一番町6-8-37/松中小学校北側)

講師:荻原 稔氏 /都立青峰学園教諭・

NPO法人日本ポーターズ協会監事

対象:子育て中の方

共催:西砂児童館/立川市社会福祉協議会

お問合せ:西砂児童館 TEL 042-531-0433

メール nishisunamatsunaka@roukyou. gr. jp

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・
- 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:2/18(火)・3/11(火)10:00-12:00

毎月第2(火) 祝日の際は変更あり

会場:西砂学習館(予定)

参加費:¥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のこ/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)

西砂学習館運営協議会 企画プログラム「ようこそ!!にしすなへ」

西砂に引っ越してこられてからまだ日が浅く「地域のことをもっと知りたい」という方が対象です。

西砂の自然や産業、食などを学びます。地元食材の試食も予定しています。親子での参加もぜひどうぞ。

今回は全3回プログラムの第1回として実施します。

日時:3月15日(土)10:00-

会場:西砂学習館

(西砂町6-12-10)

定員:30名(申込順)

参加費:¥300(材料実費)

申込み:西砂学習館

※2/12(水)からお電話でお願いします

TEL 042-531-0431



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・第2(金)13:00-15:00

上砂会館(上砂町1-13-1)

・第3(金)13:00-15:00

一番福社会館(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



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

～介護予防教室のお知らせ～

包括の新しいスタッフです。
どうぞよろしくお願いいたします



相談員:熊 勝子

●いつまでも私らしく暮らすための若い支度

日時と内容:

2月15日(土)10:30-12:00

『数ある高齢者施設、どこが違うの?』～高齢者施設のあれこれ～

3月15日(土)10:30-12:00

『最近、話題の終活って?』～エンディングノートから遺言、お墓のことまで～

会場:上砂地域福祉サービスセンター(都営上砂1丁目アパート16号棟1階)

講師:かみすな地域包括支援センター職員他

費用:無料 定員:各回30名程度

申込み:かみすな地域包括支援センターまで(連絡先は4面)

男の料理教室 参加者募集

男性が定年退職されると、外に出てゆく機会が少なくなってしまうとよくお聞きします。他の方との交流の場を作れたらと昨年11月に『男の料理教室』を開催しました。多くの方のご参加で盛況に開催させて頂きました。

栄養士の先生に、おいしいお米の炊き方を研ぐところから教えてもらいながらおにぎりにしました。かつおぶしと昆布からお出汁をとってお味噌汁も作りました。入れるお味噌が少ないことにみなさんは驚いていましたが、頂いてみると「お出汁が効いていておいしいね」と感心されていました。

今後は以下の日程で開催予定です。ご参加をお待ちしています。

日時:2月20日(木)、3月20日(木) いずれも10:00-13:30

会場:西砂学習館(西砂町6-12-10)

会費:¥500(材料・資材費)

定員:20名(申込順)

申込み:かみすな地域包括支援センターまで(連絡先は4面)



相談員のひとりごと ～山口編～

いつも地域のみなさまには大変お世話になっております。

山口朋子と申します。ご相談を頂く中で、入浴に関する不安を感じている方が多いように感じます。立ち座りを安定させる「入浴用椅子」や、洗い場に設置して底面を高くすることで、浴槽の縁までの高さを低くして出入りを容易にする「浴室すのこ」など多種多様な入浴用の福祉用具があります。実際に利用している方からは、入浴の不安が以前に比べて軽減されたとお聞きしています。利用の際には介護保険認定などの手続きが必要となります。

一度お気軽にご相談下さい。



にしすな福祉相談センター ～ 介護予防教室のおしらせ ～



●こころはずむ音楽療法

ピアノの生伴奏に合わせて、楽しくおしゃべりしながら唱歌や懐かしい歌謡曲、演歌などを歌ってみませんか。音楽に合わせて心も体も自然と動きます。

日時:2月27日(木)13:30-15:00

会場:西砂学習館第2教室

参加費:無料

定員:30名(申込順)

講師:原 千晶(はら ちあき)さん/認定音楽療法士

対象:市内在住の65歳以上の方とその付き添いの方

●いきいき気功太極

足腰を丈夫にして健康になりましょう。どなたでもできるような体操をみなさんで行います。動きやすい服装でお越しください。

日時:3月27日(木)13:30-15:00

会場:西砂学習館第1和室

参加費:無料

講師:河野 耕平(こうの こうへい)さん/楊名時太極拳師範

対象:市内在住の60歳以上の方

申込み・問合せ:にしすな福祉相談センター TEL 042-531-5550

意外と知らない!?

～ 薬の内服時間について ～



薬局で薬を処方されると内服の仕方について説明されるかと思えます。しかしちょっと待ってください!その内服の仕方、本当に合っていますか?

★薬の服用時間には主に次のようなものがあります。

- 食前:食事のおよそ30分前
- 食直前:食事の直前
- 食直後:食事のすぐ後
- 食後:食事のおよそ30分後 (または以内)
- 食間:食事のおよそ2時間後
- 就寝前:寝るおよそ30分前

薬の効果が十分に発揮できるように服用時間は守るようにしましょう



●立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター 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。