

上砂町
一番町
西砂町

まちなっと

発行 2013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

地域外国人の日本語学習を支援する会 TIFA松中日本語教室 学習者とボランティア講師募集

立川国際友好協会(TIFA)の松中地区日本語教室です。地域在住・在勤で日本語学習を希望する外国人と、学習支援ボランティア講師を募集します。

日本語学習の支援を通じて、地域の外国人との交流を深め、多文化共生の推進をめざしています。



活動日時:毎週土曜日 19:00-20:30

会場:松中小学校(一番町5-8-5)

募集人員:若干名

◆学習者のテキストは自費購入です

◆講師は資格無用。継続参加可能な方を希望します。

問合せ:①直接教室訪問(18:30-19:00)

②神野さん TEL 042-531-3747

一般社団法人ほっとステーション 地域コミュニティ広場 プログラム

平日の昼間は子どもたちが通う保育園。夜間や休日は、ご近所のみなさんの「ほっと出来る場所」となるよう各種プログラムを開催しています。

●ベビーマッサージ教室

マッサージしながら赤ちゃんの体調管理を。気持ちを落ち着かせるためのワンポイントアドバイスもあります。

日時:2月17日(日)・3月17日(日)

10:30-11:30

0歳児対象/参加費無料



●だれでもアート

小さい子どもから大人まで、ハンディのある方も。「紫キャベツのガラス絵」をつくります。

日時:2月24日(日)10:30-12:00

参加費:¥500(材料費込み)

●大人の体操教室

膝や腰が痛い方でも安心して楽しめる呼吸法とストレッチ。

日時:3月7日(木)18:30-20:00

参加費:¥500(飲み物込み)

●青空手作り市

手作りのアクセサリや小物、近隣農家の朝採り新鮮野菜。被災地支援の物資販売やたつこの(立川市肢体不自由児者父母の会)の出店もあります。

日時:4月6日(土)10:30-14:00

◆いずれも・・

会場:さくらんぼ保育園

(昭和記念公園砂川口前)

申込み:ほっとステーション

TEL 042-537-9440



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

「うちの子、障害があるのかな。どうかな？」
という親御さんのための
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。

月1回程度、お茶とちょっと
したお菓子をつまみながら、
親同士きままなおしゃべりや
情報交換をしています。直近の開催日は
地域福祉コーディネーターまでお問い合わせ
ください。(連絡先は4面)
会場:西砂学習館か天王橋会館
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

西砂学習館運営協議会

生涯現役・にしすな塾

「地元を学ぼう

～江戸から明治に身を置いて～」

西砂から砂川四番に焦点を絞り、2回に
分けて地域の歴史を紐解いていきます。
今回は江戸時代!「村の礎」となった時代
のお話をお楽しみに(明治時代は4月)。

講師の楽しい語りにも、今よりもっと地
域のことが見えてくる!?散歩の立ち寄り
場所が増えるかも!?

日時:3月8日(金) 14:00-16:00
会場:西砂学習館第1教室(西砂町6-12-10)
講師:作家・元TBSニュースチーフディレクター

鈴木茂夫氏

対象:60歳以上の方

定員:30名

申込み:西砂学習館 TEL 042-531-0431



着物リメイクサークル 和布リメイク

今は着なくなった思い出の着物を形を
変えて蘇らせています。帽子・バッグ・ア
クセサリー・アートフラワーなどにも。

手先を使いながらの楽しいひとときを
ご一緒しませんか?まずは見学からでもど
うぞ。4月にはファッションショーも開催
しますので様子を見にいらして下さい。

〈普段の活動〉

日時:第1・3(月) 10:00-15:00

会場:西砂会館(西砂町5-11-13)

〈ファッションショー〉

日時:4月12日(金)13:30-15:30

会場:フォレストイン昭和館 眺林の間
(昭島市昭和の森)

※入場無料

問合せ:いずれも落合さん

TEL 042-531-8229



ゆるやかなご近所の集まりが この地域内で立ち上がっています

～月に1-2回程度、体操やお茶飲み、

手先を動かしてのものづくりをする～
そんな小さなグループが次々と生まれてい
ます。「健康維持のため」「ママ同士で子
育て情報を交換したい」。思いは様々です
が、こうしてご近所の顔見知りを増やすこ
とは孤立防止と減災にもつながります。

どんなグループがあるのか知りたい方、
グループの立上げに関心のある方は、地域
福祉コーディネーターまでご相談くださ
い。(連絡先は4面)



←会館の和室で
のんびりゆったり

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



介護予防教室「ストレッチと指圧」

～男性高齢者の方が対象です～

体を動かして健康づくりを図りながら、仲間と集い楽しい時間を過ごしましょう

日時:2月22日(金) 13:30-15:30

会場:西砂学習館1階第1和室(西砂町6-12-10)

講師:立川市指圧健康友の会

対象:ご自分で来館可能な60歳以上の男性

定員:15名 参加費:100円

申込み:かみすな地域包括支援センター TEL 042-536-9910 担当:高橋

在宅療養支援診療所って何？

～現代の赤ひげ先生です～



「病院の診療室が自宅へ来た」そんなイメージが、在宅療養支援診療所です。

最近、足腰が弱くなって病院まで行くのが大変、通院が出来なくなってしまったという方に対し、先生が定期的に自宅に来てくれ、住み慣れた自宅や環境での生活を続けたい方へのお手伝いをしてもらえます。

詳細につきましては、かみすな地域包括支援センターまでご連絡下さい。

認知症サポーター養成講座

～天王橋自治会さんにて実施させて頂きました～



立川市一番町、天王橋自治会館にて認知症サポーター養成講座を実施させていただきました。12月、寒さが厳しくなり始めているにもかかわらず、天王橋自治会さんのご協力のもと、32名の方が参加してくださいました。認知症、また、DVDを利用してその対応などを学んでいただきましたが、皆さんの認知症に対する関心の高さを感じました。家族が認知症かも知れない…その方にあった環境を整えていくことが大切であると考えて頂くきっかけになったのではないかと思います。天王橋自治会の皆様、ありがとうございました。

包括支援センターでは、いつでも出張講座を受け付けております。

講座の内容の他、詳細についてはかみすな地域包括支援センターへご連絡下さい。

西砂高齢者在宅サービスセンター

～事業所閉鎖のお知らせ～



長年、皆様に親しまれたデイサービスの西砂高齢者在宅サービスセンター（西砂町5-5-5）が平成24年12月をもちまして閉鎖となりました。

問い合わせ先 西砂ホーム TEL 042-531-5957

手洗いは十分ですか？

～手洗いで大事なこと～



いつもこの季節になるとインフルエンザや風邪、最近ではノロウイルスへの感染が流行しています。こんなときの予防対策として挙げられるのが、『マスクの着用』と『手洗い』です。今回は手洗いの時について行ってしまいがちな行動についての〇×です。

①手洗いは、手を水にぬらして拭いているからばっちりだ！・・・×

手洗いは石鹸をつけてから15秒ほどよくこすり洗いをして、洗い流します。

②きちんと手先と手のひらを洗っているから手洗いは充分！・・・×

「指の間」「親指の周り」「手首」「手のしわ」に洗い残しが残っていることが意外に多いのです。

③いつでも手洗いの時に困らないように、ハンカチを持ち歩いています・・・○

手を洗い終えたまま、自然乾燥を待っていたり、ずっと交換していないタオルで拭いたりしていませんか？せつかく綺麗になった手に菌がついてしまいます。タオルをまめに交換したり、備え付けのペーパータオルなどを利用しましょう。



●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「立川市北部西かみすな地域包括支援センター」です。