

上砂町
一番町
西砂町

まちなっと

発行 2013年10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

「ちょっと先輩の育児サポーター」 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、一緒に育っていきけるサポーターになりませんか?



日時: ①10月22日(火)
②11月 5日(火) ③11月19日(火)
いずれも10:00-12:00

会場: ①③子ども未来センター(錦町)
②総合福祉センター(富士見町)

対象: 6歳くらいまでのお子さんがある方
3回とも参加できる方

※保育あり

手話通訳や要約筆記など情報保障が必要な方はご相談下さい

講師: 日原みちる氏 (株)マザートゥリー代表
内容: ①最近の子育て環境/親の心の持ち方
②話の聴き方 ③子育て中の人とのコミュニケーションのとり方

定員: 15名 参加費: 無料

共催: 立川市社会福祉協議会/チャイルドラインたちかわ/ほっとほっとたちかわ/たすけあいワーカーズパステル/ワーカーズコープ/ほっとステーション

協力: ミニトマの木/立川子ども劇場

申込み: 地域福祉コーディネーターまで
(連絡先は4面)

地域福祉学習会 終の住処～在宅介護の支援について

歳を重ね身体に不自由が出てきた時、果たして自宅で暮らし続けることは出来るのだろうか・・・

-在宅介護サービスの種類は?
-費用や家族の負担はいかほどか
-認知症や重介護になった場合はどうしたらいいのか

迷いごとに直面している方も「今後の不安」を解消したい方も。どうぞいらしてください。



日時: 10月19日(土) 13:30-15:30
会場: 西砂学習館第2教室(西砂町6-12-10)
内容: ①在宅介護サービスの利用方法

②在宅介護の暮らし
～実際の事例から知る

講師: かみすな地域包括支援センター・かみすな福祉相談センター職員

参加費: 無料

共催: グッドネイバー西砂一番/かみすな地域包括支援センター/立川市社会福祉協議会

申込み:
かみすな地域包括支援センター
(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。
「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

三多摩市民後見を考える会 無料セミナー 成年後見制度から見えてきたことは?

高齢者施設入居には見えない費用と見える費用があります。老後に備えておきたい知識とお金についてのお話です。

日時:10月26日(土)13:30-16:00
会場:総合福祉センター2階視聴覚室
(富士見町2-36-47)
講師:音川敏枝氏 /社会保険労務士・社会福祉士・ファイナンシャルプランナー
定員:40名(先着順)
参加費:無料
申込み:三多摩市民後見を考える会 川杉
電話かFAXにて前日までに
TEL・FAX 042-531-0624
携帯 090-7832-6506



リラクソヨガ

ご近所同士、一緒に心地よい汗をかきませんか?親子での参加もお気軽にどうぞ



日時:月1回(土)10:00-12:00
詳細はお問合せください
会場:上砂会館の予定(上砂町1-13-1)
講師:高和由美子氏/昭島市内でヨガサークル講師として活動中。二児の母です
参加費:¥500
持ち物:バスタオルとフェイスタオル
その他:裸足で運動が出来る格好でいらして下さい。お子さんは3歳以上。
問合せ:兼井
TEL 090-1836-2626
メール kyoko-fire@ezweb.ne.jp

男の料理教室

料理の経験のない方も大歓迎です。季節の食材を活かしたお惣菜をつくりまします。美味しいお米のとぎ方や出汁のとり方も伝授いたします。

日時:11月21日(木)10:00-13:30
会場:西砂学習館2階第1実習室
(西砂町6-12-10)
講師:竹田映子氏/栄養士
須崎三代子氏/食育指導員
定員:20名(先着順)
参加費:¥500(材料費)
持ち物:エプロン・三角巾(バンダナ可)
申込み:
11月15日(金)までに
かみすな地域包括支援
センター
(連絡先は4面)



ボランティア募集

サービス付き高齢者住宅 Cアミーユ武蔵砂川 ボランティア募集

私たちの住宅に居住する方々は遠方から転入してくる方もいます。地域の方がボランティアに来て下さることで「新たな地で新たなご縁」を紡ぐことが出来ます。

- 募集するボランティア
- ・囲碁のお相手
- ・おしゃべりのお相手
- ・散歩など一緒にお出掛けして下さい
- *各活動それぞれ若干名募集



問合せ:Cアミーユ武蔵砂川(担当:神保)
上砂町3-20-1 TEL 042-538-1103

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

包括の新しいスタッフです
どうぞよろしくお願いします



相談員 山口 朋子

地域包括支援センターの活動予定

- ◎10月19日(土) 地域福祉学習会『終の住処』(西砂学習館)
 - ◎11月13日(水) 家族介護者教室(西砂学習館)
 - ◎11月21日(木) 男の料理教室(西砂学習館)
 - ◎12月7日(土) 地域福祉フォーラム『地域包括ケアのまちづくり』
(女性総合センターAIM)
- ◎日常生活健康調査
65歳以上の方で8月下旬までにご回答いただいた方に順次、立川市より結果表をお送りしています。内容についての質問やご不明な点はお問合せください。

出張講座を開催しました

～『介護保険制度のあれこれ』『高齢者を狙った消費者被害』～

天王橋自治会さんにおじゃまして、『知っていると得する老いの備え』と題した介護保険制度の学習会、『高齢者を狙った消費者被害』と題した出前寄席による消費者被害の学習会を行いました。

天王橋自治会さんでは、皆さんが集まる定例清掃日を利用して、その後の時間で学習会を開催しています。

いろいろなことを知っておくことで、“いざというときに備える！”こともあります。皆さんが顔を合わせたり、気かけあったり…。学習会はそんな効果もありそうです。



介護保険サービスを利用して

～転ばぬ先の杖(福祉用具)～



●ふとんに取付け

足がご不自由だったり、「膝が痛くて特に夜間のトイレに起きるのが大変」と苦勞されている方がいらっしゃいます。布団からベッドに変えたり、

『タッチアップ(据え置き式の手すり)』などの福祉用具をレンタルすることで「楽にトイレに行けるようになった」「転ぶ心配がなくなった」との声を頂いています。

室内の移動に不安のある方は、ケアマネジャーや地域包括支援センターにご相談下さい。



●ベッドに取付け

にしすな福祉相談センター ～ここではずむ音楽療法～

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：10月29日（火）13:30-15:00

会場：西砂学習館第2教室

費用：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

申込み：にしすな福祉相談センター TEL 531-5550



上砂地域福祉サービスセンター ～財団どこでもステージ 上砂落語会～

立川市地域文化振興財団と共催で大山自治会さん協力のもと毎年開催しています。

今年の演者は、立川談志の孫弟子1号の立川志ららさんです。ご期待下さい！



日時：10月14日（月・祝）13:30-

会場：上砂地域福祉サービスセンター

費用：無料 定員：100名（申込順）

演者：立川志ららさん・立川志ら鈴さん

対象：どなたでも

申込み：（公財）立川市地域文化振興財団

上砂地域福祉サービスセンター

※駐車場はございませんので
公共交通機関をご利用下さい

TEL 526-1311

TEL 536-7181



●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。