

上砂町  
一番町  
西砂町

# まちなつと

発行 2011年12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.



講演会

## 「第三の人生を生き生きと

## ～”縁・熟期”を楽しむヒント～」

親に生まれ・学校で学んだ「第一の人生」、社会と家族のために仕事・子育てに励んだ「第二の人生」、そして…“自分のため” “世の中のため”に、豊富な“埋蔵時間”を自由な意志で使える「第三の人生」が到来！

この人生の“第三ステージ”に託された豊かな価値と意味を発見するチャンスです。

日時:平成24年1月14日(土) 14:00-16:30

会場:西砂学習館2階第1教室

講師:大村洋永さん

/至誠ホーム副ホーム長・至誠ホームスオミ園長・前至誠キートスホーム園長

申込み:北部西かみすな地域包括支援センター

TEL:042-536-9910 FAX:042-536-9953

共催:立川市社会福祉協議会・北部西かみすな地域包括支援センター

\*手話通訳をご希望の方は、1/5(木)までにご連絡下さい



### ○●講師プロフィール●○

東京YMCAでの社会教育、福祉教育、野外教育等の実践。1992年社会福祉法人とちぎYMCA福祉会設立。翌年特別養護老人ホームマイホームきよはら開設と同時に施設長。1997年社会福祉法人至誠学舎立川に転職。特別養護老人ホーム至誠キートスホーム開設と同時に園長。2009年より至誠ホームスオミ園長。

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。

## 講演会

### 「男性介護者の現状とささえるしくみ」

男性が介護者となった時には、女性の場合とはまた違った困難があります。「介護と仕事の両立を何とかできないか」「失業中で将来の見通しが立たない」などの切実な声も聞かれます。

特に介護に携わっている男性の皆さん、是非ご来場になり実際にされている工夫やご苦労などをお聞かせ下さい。

日時:12月24日(土)14:00-16:00

会場:女性総合センターアイム5階  
第3学習室(曙町2-36-2)

講師:太田貞司さん/神奈川県保健福祉大学・保健福祉学部社会福祉学科教授、  
「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」顧問

申込み:

北部東わかば地域包括支援センター  
TEL 042-538-1221 FAX 042-538-1222

## 続々開催準備中 ご近所茶話会

「ご近所にちょっとお出かけできる場所があったらいいのに」「たまには誰かと一緒にお食事がしたい」そんな声に応えるために、小さくゆるやかなお茶飲み会やお食事の準備を以下の地域で進めています。

- ・一番町天王橋付近
- ・一番町東団地付近
- ・上砂町5丁目付近
- ・上砂会館付近



参加者、ボランティアスタッフいずれでも関心を持ってくださる方は地域福祉コーディネーターまでご連絡ください。

また、上記以外の地区でも、ご一緒してくださる方がいれば、開催を試みたいと思いますので、お声かけください。

日頃のゆるやかなご近所づきあいは、防災・減災に強いご近所づくりにもなります。

## 生涯現役・にしすな塾

～こころと体の健康づくり③ 西砂学習館

家庭でも取り入れられる薬膳の考え方を聞き、サムゲタン風の具たくさんスープとご飯2種を作ります。身体がぽかぽか温まるメニューです。参加者同士の交流も。

日時:平成24年1月13日(金)10:00-13:30

会場:西砂学習館

持ち物:エプロン、三角巾、筆記用具

講師:市民リーダー・小山すみ子さん

費用:800円

対象:60歳以上の男性

定員:20名 申込順

申込み:

電話で西砂学習館へ  
TEL 042-531-0431



## 西砂町のホットとできる場所 パン工房 麦(ばく)

西砂町2丁目の住宅街に週2日だけ開店する天然酵母パン屋さん。「気兼ねなく立ち寄れる場所に」と自宅ガレージを改装。ちゃぶ台スペースまであるくつろぎの空間です。曜日によっては地域サロンとしても活動中です。「田舎に帰ったつもりでお茶飲みにいらして下さい。特にパン作りが落ち着く午後はゆっくりしていただけます」と主宰者小林さん。

○パン工房 麦

・毎週(金)(土)11:00-17:00

○サロン麦

・第3(土)13:00-15:00 手芸やお茶飲み  
参加費¥100

\*12月はしめ縄作りの予定

・(水)10:00-11:30 体操

参加費¥2,000(月4回) 入会金¥500

会場:西砂町2-14-8

連絡先:小林さん

TEL 042-531-0902





## 地域包括支援センター

### ～今後の予定

- 12月 4日 砂川地区健康フェア（市立九小）  
★介護予防相談のコーナーで“脳年齢テスト”を実施します。
- 1月11日 家族介護者教室（西砂学習館）
- 1月14日 包括支援センター・社会福祉協議会共催 地域講演会  
「第三の人生をいきいきと」～”縁・熟期“を楽しむヒント～  
(西砂学習館)
- 11月～3月 日常生活における健康調査（介護認定を受けていない高齢者の方へのアンケート）で回答がなかった85歳以上の方のお宅へ当センターが回収に伺います。



## こんな、ご相談がありました

### ～他市の両親を呼び寄せたいけど…

地域包括支援センターは、介護保険のことに関わらず、ご高齢者のよろず相談窓口として設置されていますが、そうはいつでも、やはり介護保険に関するご相談が大半です。そんななか、先ごろ増えているのが、住民票の異動は少し先になるけれども、自宅や近隣に呼び寄せて、介護保険のサービスを利用して両親を介護したいというご相談。他市で介護認定を受けている場合でも、ケアマネジャーや介護保険サービスの利用が可能です。介護認定の介護度によって、サービス利用までの流れが異なりますので、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

※一部ご利用いただけないサービスもあります。

## 講座を開催しました

### ～認知症サポーター養成講座 & 悪質商法撃退前寄席

- 上砂町、一番町の訪問介護事業者さんに向けて認知症サポーター養成講座を開催しました。20名の方が新たに、認知症の方やその家族を見守る認知症サポーターとなりました。
- 松中団地自治会さんの協力を得て、悪質商法被害防止の出前寄席講座を開催しました。落語と漫才で楽しく、消費者被害にあわないための知恵を学びました。
- 自治会さんや老人会さん、地域のちょっとした集まりの場に、包括支援センターがお邪魔させていただき、講座や学習会のお手伝いができます。お気軽にご相談ください。



## ミニ健康講座

### ～インフルエンザ予防ワクチン



インフルエンザ予防ワクチンは、そのウイルスの感染を予防するのではなく、発症や重症化などを、ある程度おさえる効果があります。感染前にワクチンを接種することで体内に抗体をつくり、発症や重症化しにくい体に備えておくことができます。個人差はありますが、ワクチン接種後、抗体ができるまで約2週間かかります。効果は5か月間続くとされていますので、インフルエンザの流行前に接種しておくことが肝要です。また、①人混みを避ける②マスクを利用③外出後の手洗い、も感染予防に効果的です。日頃から栄養と睡眠を十分にとって免疫力を高め、疲れた体にしておかないことも大切な予防策です。

## 地域の体操教室

### ～訂正とお詫び



へこり…

2011年10月号掲載の「地域の体操教室」のご案内に一部間違いがありました。改めてご案内するとともに、ご迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げます。

かみすな トリム教室	第1 土曜 10時 上砂地域福祉センター	ラジオ体操やウォーキング、フォークダンスなどを取り入れた全身を動かす体操。座ったままでも大丈夫。3月で卒業。瀬野講師。無料。	包括： アキマ 536-9910
いちばん トリム教室	第2 木曜 10時 市営一番町北住宅 1階集会場	上記と同じ内容。定員12名。杉浦講師。無料。	包括： アキマ 536-9910
トリム体操 上砂スマイル	第2・4木曜13時半 上砂会館2階ホール	かみすなトリムの卒業生がトリム体操の機会をもっと増やしたいとの思いで立ち上げました。瀬野講師。500円/回。	清水さん 511-5249



#### ●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。