

上砂町
一番町
西砂町

まちなつと

発行 2012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

今年もまちなつとを発行していきます～

参加者募集

三多摩市民後見を考える会 幸せを遺す正しい遺言のセミナー ～これで安心!マイライフ～

判断能力が十分でない高齢者や障がい者が安心して暮らせるように成年後見制度の学習・普及活動をしています。

今回のセミナーでは、『ご家族の心安らかな生活を願いながら、ご自身の環境にふさわしくて効果的な遺言』の正しい書き方を学びます。

日時:2月18日(土)13:30-16:00

会場:立川市総合福祉センター視聴覚室
(富士見町2-36-47)

講師:鈴木敏起さん(司法書士・行政書士)
/燦リーガル司法書士行政書士事務所

定員:30名 申込順

参加費:無料

申込み:川杉 前日までに電話かFAXにて

TEL・FAX 042-531-0624

携帯 090-7832-6506

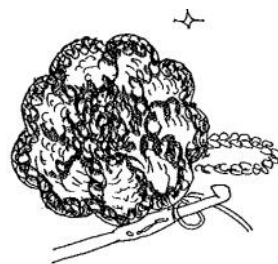


グッドネイバー西砂・一番 アクリルたわしを作ってみませんか

グッドネイバー=「良き隣人」。

松中小学校の空き教室で休み時間に子どもの遊び相手となったり(毎週月・金曜日)、「料理を楽しむ男性の会」への協力、ちぎり絵サロン(毎月第1月曜日)など身近な地域で人の輪が広がるための活動をしています。

アクリルたわしづくりの材料・編み棒は準備します。
お気軽にご参加下さい。



日時:2月20日(月)13:30-

会場:松中小学校1階ふれあい交流室

指導:酒井幸子さん

持ち物:上履き、筆記用具

参加費:100円

申込み:2月13日までに

前田 TEL 042-536-0102

小林 TEL 042-531-6391

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。

西砂学習館 地域活性化講座
子育てママのリフレッシュヨガ

いつも一緒のお子さんと離れてしばし自分の時間を過ごしてみませんか？

ヨガを通して心身をリラックスさせて、ママ同士のおしゃべりも楽しみましょう。



日時:3月1日・15日
(木)10:00-12:00

会場:西砂学習館

講師:百瀬日出子さん

/ヨガインストラクター

定員:15名 申込順

対象:市内在住で

お子さんが2歳-3歳のお母さん

保育:あり(2歳以上 10名程度)

持ち物:タオル・飲み物・動きやすい服装

申込み:2月10日から電話で西砂学習館へ

TEL 042-531-0431

西砂・一番市民活動ネットワーク
オープンガーデン「茶ぞっぺ」

この地域の人と活動をつなげるために、防災まち歩きや健康講座など開催してきました。

福祉作業所のお庭のお花が満開になる季節。ゆっくりとしたひとときを、お茶を飲みながら語り過ごしていただけたら。ご近所の方、お友達などお誘い合わせていらしてください。

朝どり野菜の直売もあります。

日時:4月11日(水)・12日(木)10:00-14:00

※雨天中止

会場:グループいもっこ

(一番町3-6-1 天王橋会館前)

連絡先:西砂・一番市民活動ネットワーク

牛坊(ごぼう)TEL 042-531-8905



生活習慣病予防 地域健康教室
あなたにとっての宝を見つけよう!

2日間参加できる方を優先します。

◆ステップ1

3月6日(火)13:00-16:00

- ・生活習慣改善のコツ
- ・楽しく体操しよう～軽体操～

◆ステップ2

3月13(火)13:00-16:00

- ・食事バランスのABC
- ・脂肪の上手な燃やし方
～軽体操～



会場:西砂学習館

講師:宇津木一雄さん

/運動指導士・保健師・管理栄養士

定員:30名 申込順

対象:立川市民の方

申込み:2月10日から電話で健康会館へ

TEL 042-527-3272

松中団地自治会・立川市災害ボランティア
ネット・立川市社会福祉協議会共催
地域防災学習会
「立川での災害を考える」

昨年3月の震災は「私たちの生活は災害と隣り合わせにある」ということを知らしめる出来事でした。専門家や行政からの発信も注意深く受け取っていただきたいのですが、今回は市民の視点で「立川での災害」を学び合います。

日時:3月18日(日)13:00-15:00

会場:松中団地大集会所

(一番町5-8-5松中団地操車場隣り)

講師:矢野和孝さん

/立川市災害ボランティアネット

定員:80名 申込み不要 直接会場へ

お車での来場はご遠慮下さい

参加費:無料

問合せ:地域福祉コーディネーター(4面)



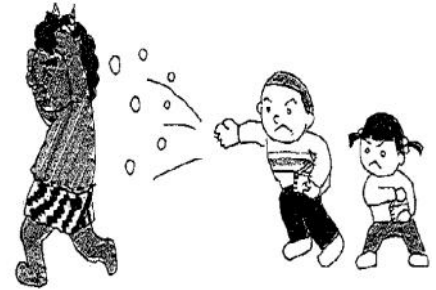
地域包括支援センターだより

こんにちは

かみすな地域包括支援センターです



梅の花がほころぶ季節になりました。小さな春の訪れを喜びながら、かみすな地域包括支援センター職員一同、気持ち新たに活動して参りますのでご指導宜しく願いいたします。今回の「まちねっと」は、この町で安心して暮らせるように支援してくださっているボランティアさんをご紹介します。



見守りボランティア

こんにちは。お元気ですか？



高齢者の一人暮らしの方の中には、「どんどん知り合いも少なくなり、何かあった時のことを考えると心細い」と不安な方もいらっしゃると思います。立川市の「高齢者見守りネットワーク事業」は、「お元気ですか。お変わりないですか？」といった見守り協力が挨拶程度の声かけから、新聞がたまっていないかといった安否確認など、それぞれの希望に応じて見守りをしています。費用はかかりません。先ず、かみすな地域包括支援センターへご相談ください。

ちょこっとボランティア

あなたの空いている時間でお手伝い



日常生活の中でのちょっとした困りごと（ゴミ出し、水やり、電球交換など）、「ちょっとしたことだけど自分ではできなくなった。お願いしたくても気軽に頼める人もいなくて・・・」と困っている方へ、約15分くらいの負担にならない程度でちょこっとしたことをボランティアがお手伝いしています。



トリム体操

ボランティアしながら体力アップ！



トリム体操は、NPO法人 東京トリム体操協会から指導者を派遣していただき、各地域で毎月開催しています。ボランティアさんの活動内容は、受付・健康チェック・片付け等ですが、「一緒に体操が出来るのが良い」と好評で、開始当時から継続しておられます。平成24年5月から新たに、西砂学習館で開催（第4火曜午前）しますので、是非、お手伝いいただける方を募集いたします。

お知らせコーナー

家族介護者教室

～きさらぎ会さんをお招きして～

かみすな地域包括支援センターでは、家族を介護している方や介護のことを知りたい方などを対象に、奇数月の第2水曜日に、家族介護者教室を開催しています。

3月の定例会では、認知症高齢者を支える家族の会を運営する、西原恵子さんをお招きして、家族介護の経験談や家族会の様子についてお話しいたします。

初めてのご参加も歓迎です。

とき：3月14日（水）13：30～15：30

場所：西砂学習館

内容：きさらぎ会（認知症家族を支える家族の会）西原恵子さん によるお話
※参加費は無料です。直接会場へお越しください。

かみすな地域包括支援センター

～今後の予定～

- 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っています。
- 2月4日 ボランティア交流会。かみすな地域包括支援センターに関わって頂いているボランティアさん30名
- 3月11日 松中団地の防災訓練参加
- 3月22日 小地域ケア会議



●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。