

上砂町
一番町
西砂町

まちなつと

発行 2012年7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つとをお届けします～

実施のお手伝いをします

いざという時、命を守り合うのはご近所さん 災害に備えた取り組み

ママグループや自治会の班単位など、ご近所さん同士で以下の取り組みが広がっています。

防災まち歩き

「発災時、役に立つものは?危険なものは?」とチェックしながら普段、歩き慣れている地域をたどります。



安否確認シミュレーション



松中団地では月に一度の清掃活動の際、号棟ごとに「普段から気になっているが集合場所に来られなかった人」に「災害が起きたらど

んな助けが必要?」と住民同士が声かけ確認することを始めました。

防災頭巾づくり



立川市災害ボランティアネットのメンバーが「これだけは最低必要」というものをバスタオルに入れ込んで

の頭巾づくりを教えてください。

こういった試みを始めてみたいという際には地域福祉コーディネーターまでお声かけください(連絡先は4面)。

参加者とボランティアスタッフ募集

中学生～18歳のための自由なたまり場 フリースペース・にしすな

西砂学習館では中学生～18歳くらいの若い世代の人たちが、自由に過ごせる地域の居場所として、毎週土曜日にお部屋を開放しています。

「友達とおしゃべりする場所」でも「自習室として」でも使えます。予約はいりません。当日フラリと来て大丈夫です。

「おせっかいし過ぎず、でも話を聞いてほしい時にはそっと耳を傾ける」そんなフリースペースを支えてくださるボランティアも募集中です。

予定の空いている土曜日午後におつきあい下さいませんか。



日時:毎週土曜日13:00-17:00

会場:西砂学習館2階

問合せ:西砂学習館 TEL:042-531-0431

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。

続々と開催されています お茶飲みサロン

～ご近所でのご縁づくりのために



「たわいないおしゃべりで気分転換したい」
「ゆるやかな近所づきあいなら参加できるかも」
会館や集会所など歩いていける場所でのお茶飲み会が各地ではじまっています。
お近くの場にお試し参加してみませんか？

上砂町

●おおやまお茶会

直接、会場へどうぞ
団地住民の方でなくても歓迎です
日時：毎月第3(木)10:30-12:00
会場：大山自治会事務所隣り集会所
会費：¥100(お茶菓子代)

●檜山さんの縁側

月2回程。不定期開催です
ご希望の方はお問い合わせください
会場：九小近くの梨畑隣り檜山さん宅
問合せ：檜山さん TEL 090-2459-5695

●上砂たのし会

踊りやカラオケも
日時：月2回 13:00-17:00
会場：上砂会館
問合せ：皆川さん TEL 042-535-8294

●上砂町5丁目界隈

現在、お試し開催中です
次回開催日時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
会場：多摩っ子クラブ(砂川町8丁目)
会費：¥100(お茶菓子代)

西砂町

●麦(ばく)

ホッと一息できるいなかのパン屋さん
直接どうぞ
日時：毎週(金)(土)15:00-17:00
会場：西砂町2-14-8 小林さん宅敷地内

一番町

●サロン喫茶こてまり

直接、会場へどうぞ
団地住民の方でなくても歓迎です
日時：毎月最終(水)10:00-12:00
会場：松中団地大集会所(操車場隣り)
会費：¥100(お茶菓子代)

●松中団地みんなのサロン会

直接、会場へどうぞ
日時：毎週(土)13:00-15:00
会場：松中団地大集会所(操車場隣り)

●お茶とおしゃべりの会 ふれあい喫茶

月1回開催中。お問い合わせください
会場：東団地集会所
会費：コーヒーやお茶など1杯¥100
問合せ：三浦さん TEL 042-506-8730

●エステート・暮らしの相談室 喫茶さくら

直接、会場へどうぞ
日時：毎月第3(土)10:00-12:00
会場：エステート住宅管理組合集会所
会費：お茶代1杯¥100

★現在、天王橋自治会館、天王橋会館で



もお試し開催中です。次回開催日時は地域福祉コーディネーターまで



新しくサロンを立ち上げてみたい方は地域福祉コーディネーターまでご連絡ください(連絡先は4面)。お茶飲みに限らないプログラム作りもご一緒します。複数のマンションでも建物内交流スペースでの開催を準備中です。

地域包括支援センターだより

こんにちは
北部西かみすな地域包括支援センターです



スタッフ紹介

～4月に新しいスタッフが加わりました～

懸田美和（かけだみわ）…4月より仕事をさせて頂いています。4人家族です（犬1匹）。病気をもって産まれた犬です。ガンバって毎日、生活しています。

笹谷弘史（ささやひろし）…カヌーに乗って、湖と夜空の星を眺め、自然を楽しんでいます。特養の相談員の経験を活かし頑張ります。

高橋寛（たかはしひろし）…ご縁あって、訪問することがありましたら、宜しくお願いします。趣味は、囲碁・将棋です。



熱中症対策

～熱中症予防にまつわるQ&A～



Q1ノドが乾いていないから水分を摂る必要はない！

・・・ × です。高齢になると汗をかきにくく暑さやノドの渴きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

Q2今日は曇っているけれども、帽子や日傘をもって出かけよう！

・・・ ○ です。直射日光は避けて涼しい場所を選んでくださいね。

Q3今日はいつもの体調ではないから外出するのは控えよう！

・・・ ○ です。体調がいつもと違っていたり、優れなかったときは熱中症になりやすいので気をつけましょう。

Q4水分補給にビールを飲もう！

・・・ × です。アルコールは、体内の水分を出してしまうため水分の補給にはなりません。

Q5気合が足りないから熱中症になるんだ！

・・・ × です。熱中症は、体が暑さに慣れていない時や梅雨の合間の気温が上昇した蒸し暑い時、アスファルトや砂の上など、地面からの照り返しが強い場所での活動時など、さまざまな状況で起こります。部屋の中にも熱中症にかかります。

Q6汗をかいたら水分だけ摂れば何とかなる！

・・・ × です。汗には塩分などミネラルが含まれています。汗をかいたら、水分とともに、ほどほどの塩分などミネラルを含んだものを補給しましょう。今年は牛乳が良いなんていう話がありますね。

今年もご近所の方と声を掛けあって熱中症予防を心がけてみてはいかがでしょうか。

**こんな、ご相談がありました
～突然、発作があった時、救急車を呼べない～**



一人暮らしのご高齢の方より、夜中に呼吸困難となり、119番通報するも声が出ず救急車を呼ぶことが大変だった。子供たちは遠方のため、すぐには駆けつけることが困難。また、いつ発作が起きるか心配しながら、日々暮らしているとのこと相談。

日常生活を営む上で常時注意を要する状態にある独り暮らしや高齢者世帯の方が、家庭内で病気等で緊急事態に陥ったとき、専用機器で通報することによって、速やかに救助される『緊急通報システム事業』があります。対象となる方と手続き等がありますので、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

**認知症サポーター養成講座
～お仲間で開催しませんか？～**



5月に市内金融機関で認知症サポーター養成講座を行いました。認知症サポーターとは何か特別なことをする人ではなく、認知症について理解し、認知症の人や家族を見守る人。認知症を理解した認知症の人への「応援者」です。

今回の講座は、市内金融機関の研修の一環で、ATMの前で現金の引き出しに困っている方への対応や短期間に預金通帳の再発行を何度もお願いしている方など、気になる方への対応について勉強しました。講座を受けた方からは、「実はどうしたらよいか困っていた」というお声も頂きました。

北部西かみすな地域包括支援センターでは、認知症サポーター養成講座や熱中症予防・介護にまつわる講座なども随時受け付けております。地域包括支援センターについて知りたいということでも結構です。ぜひ、ご相談下さい。



- 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
- 北部西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。