

上砂町
一番町
西砂町

まちなっと

発行 2012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

障がいのある人もない人も暮らしやすい
立川を考える会
上砂町2丁目3丁目界隈 防災まち歩き

「本当の危険は何か」
「いざという時に役立つものは何か」見慣れたご近所を歩いてみませんか?
障害のある方や子どもの視点にも立ちながら巡っていきます。



日時:10月6日(土) 13:20-16:30
※雨天時は11月17日(土)に延期
集合:上砂会館2階第1学習室
内容:まち歩き/防災マップづくり
定員:25名 お子さんの参加も歓迎です
協力:立川市災害ボランティアネット
申込み:地域福祉コーディネーターまで
(連絡先は4面)

グッドネイバー西砂一番
体操教室

腰痛・膝痛・肩こりに効く「ストレッチ」太りにくい身体をつくる「筋トレ」脂肪を減らし血圧を下げる効果のある「有酸素運動」など。転倒防止にも役立ちます。動きやすい格好で飲み物、タオルをご持参ください。↑

日時:毎月第4月曜日 14:00-15:00
10/22・11/26・12/17(この日だけ第3月曜日)・1/28・2/25・3/25
会場:松中小学校1階ふれあい交流室
講師:松島幸子氏
定員:20名
参加費:無料
申込み:藤森
TEL 042-531-9153



三多摩市民後見を考える会 学習会
実例を通して学ぶ成年後見制度

「自分の判断力がなくなった時、いろいろな手続きや契約はどうしたらいい?」
「親族には頼れない…」後見をしてもらいたい時の方法を学びます。

日時:11月17日(土) 13:30-16:00
会場:立川市総合福祉センター
2階視聴覚室(富士見町2-36-47)
講師:社会保険労務士 金子昭代氏
定員:40名(先着順)
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

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

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

平日の昼間は保育園として活動していますが、夜間や休日には地域のみなさんの「ほっと出来る」プログラムを開催しています。

●ベビーマッサージ教室

日時:毎月第3日曜日 10:30-11:30
0歳児対象/参加費無料/バスタオル持参で

●親子体操教室

日時:10月27日(土)10:00-11:30
1歳児～未就学児対象/参加費1家族¥500

●だれでもアート教室

子どもから大人まで ハンディのある方も
日時:偶数月の第4日曜

10:30-12:00

参加費¥500(材料費)



●大人の体操教室

誰でも楽しめる呼吸法とストレッチ

日時:11月1日(木)18:30-20:00

奇数月の第1または第2木曜日/参加費¥500

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

ふらりと参加できます 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。
以下の他にも上砂町4ヶ所、一番町4ヶ所、西砂町1ヶ所で開催されています。
お近くの場にお試し参加してみませんか?



一番町

●天王橋 お茶とおしゃべりの会

隔月で開催しています
申込み不要 直接会場へ
日時:次回は10月9日(火)13:30-15:30
会場:天王橋自治会館(一番町3-12-5)
会費:¥100(茶菓子代)

●茶話会

ハーモニカの音色に合わせての合唱も
月1回火曜日午後開催中
次回日時は地域福祉コーディネーターまで
会場:天王橋会館(一番町3-6-1)
会費:¥100(茶菓子代)

西砂町

●殿ヶ谷 お茶とおしゃべりの会

～けやき茶屋～

男女問わず 自治会員以外の方もどなたでも
開催中のお好きな時間にお立ち寄りください
お手伝いいただけるスタッフも募集中です

日時:毎月第4火曜日10:00-12:00

会場:殿ヶ谷公会堂2階(西砂町宮沢交差点)

会費:¥100(茶菓子代)

問合せ:野木村さん TEL 042-531-6153

松井さん TEL 042-531-6996



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等での開催をお手伝いしています。

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



地域包括支援センター

～今後の予定

～スポーツの秋～

- 10月20日（土）見守りネットワーク・ちょこっとボランティア登録者交流会
- 10月28日（日）自治連西砂支部防災訓練参加（市立七中）
- 11月14日（水）家族介護者教室（西砂学習館）
- 11月18日（日）西砂川地区健康フェア（市立七中）
★介護予防相談のコーナーで“脳年齢テスト”を実施します。
- 11月～3月 日常生活における健康調査 個別訪問
★介護認定を受けていない、回答（返送）がなかった方のお宅へ
包括支援センタースタッフが伺いすることがあります。

にしすな福祉相談センター

～事務所移転のお知らせ…

9月より、にしすな福祉相談センターの事務所が、「みどり歯科」隣の建物から
デイサービス（西砂ホーム内けやき会館）2階へ移動いたしました。

ご不便をおかけいたしますが、今後ともよろしく願いいたします。

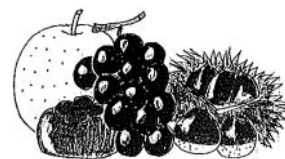
なお、住所と電話番号の変更はありません。

（立川市西砂町5-5-5西砂ホーム内 TEL042-531-5550）

こんな、ご相談がありました

～手すりを設置して安全に移動…

～食欲の秋～



ご高齢のお母様と同居する娘さんから「母の日常の移動が大変になってきたけれど
私も体調がきついので、手伝えなくなるかもしれない」というご相談がありました。

ご本人は両膝の変形と腰椎の変形、圧迫からの痛みがあり、家の中でも杖を使って
移動されておりました。そこで、住宅改修給付事業を申請して、玄関、トイレ、お風呂
の出入りと浴槽の壁に手すりを設置することにしました。

手すりを設置してからは、立ち上がりが楽になり、ふらついたりせずに出入りがし
易くなったと喜んでいらっしゃいました。次の動作に移る際に、しっかりつかまるこ
とで動作が安定し、ご本人の不安も解消できた事例です。

事業の申請には介護保険認定などの手続きが必要です。お気軽にご相談ください。

災害時の備え-1

～松中団地自治会さんと安否確認の話し合い～



8月24日、松中団地自治会さんの“災害時の安否確認の話し合い”に参加させていただきました。

松中団地自治会さんでは、独自の世帯表に要援護者の情報を書き込んで、災害時に迅速な安否確認ができるよう備えています。表を作成するときには、号棟ごとに一軒一軒、声を掛け合って顔の見える関係づくりをされていました。

一人ひとりができることは限られていますが、顔をあわせて声をかけたり、挨拶を交わすなど、日々の些細な行動が、災害時には大きな力となるのだと思いました。

また、“本当に支援が必要な方は、自ら助けを呼べない。そのような方に声をかけたり、お手伝いできる方が各号棟に1～2名いればいいのに”と、日頃からのつながりを模索する松中団地自治会さんの悩みも垣間みるひとときでした。

災害時の備え-2

～家具転倒防止器具の取り付け～



「家具が転倒してけがをしない」、「避難通路を確保する」ために、日頃からできる備えをしておきましょう。

市では、高齢の方や心身に障害のある方に住宅の家具に転倒防止器具を取り付ける事業を行っております。取り付け場所は、1世帯につき、たんす、本棚、食器棚など5ヶ所までです。一人暮らしの65歳以上の方または世帯全員が65歳以上、身体障害者手帳1～2級または愛の手帳1～2度の方がいる世帯に無料で取り付けます。

申請の際は、包括支援センターをご利用ください。



●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

●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。