

上砂町
一番町
西砂町

まちなっと

発行 2012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.



～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
障がいのある人もない人も暮らしやすい
立川にするための条例づくり学習会

本年、八王子市では政令指定都市を除く市町村では全国初となる障害のある人への差別を禁止する条例が出来ました。現在、立川市でも市民が主体となって条例を作っていこうと考えています。

その一歩として、条例についての基礎知識を共有することを目的に学習会を開催します。

日時:12月14日(金) 10:00-12:00
会場:立川市総合福祉センター2階
(富士見町2-36-47)

講師:加藤良重氏
定員:60名 ※申込み順
申込み:立川市社会福祉協議会
市民活動センターたちかわ
TEL 042-529-8323
FAX 042-548-1724



若者支援講演会
もしかしてひきこもり?
～40歳未満の気になる若者や
我が子へのサポートを考える

「学校を中退してしまった」「なかなか仕事がみつからない」「家にこもってばかりいる」そんな若者が家族や知人宅、ご近所など身近にいる方や、またそんな若者の何か力になりたいと感じている方、どうぞいらしてください。

たくさんのサポート経験のあるスタッフを招いてお話を聞きます。

日時:12月15日(土) 10:00-12:00
会場:西砂学習館2階第1教室
(西砂町6-12-10)

講師:たちかわ若者サポートステーション
所長 井村良英氏
臨床心理士 山本佳奈氏

参加費:無料
申込み:不要 直接会場へいらして下さい
※ご希望の方には後日、講師による個別相談も受付いたします(秘密厳守)
問合せ:地域福祉コーディネーターまで
(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

「うちの子、障害があるのかな。どうかな？」
という親御さんのための
ホッとひとときカフェ

- 発達の遅れがあるかもしれない
 - 障害のある子どもの育て方が分からない
 - 保育園や学校はどうしたらいいの？
 - どこに相談したらいいのかモヤモヤしている
- そんな迷いをお持ちの方はどうぞいらしてください。



お茶とちょっとしたお菓子をつまみながら、親同士きままなおしゃべりや情報交換ができる会です。

日時:12月19日(水) 10:00-12:00
会場:天王橋会館1階学習室
(一番町3-6-1 天王橋交差点近く)
会費:¥100(茶菓子代)
申込み:不要 直接会場へいらして下さい
共催:立川市手をつなぐ親の会/立川市肢体不自由児者父母の会たつのこ/立川市社会福祉協議会
問合せ:地域福祉コーディネーターまで
(連絡先は4面)

西砂学習館運営協議会

生涯現役・にしすな塾

「人生の第3ステージを楽しもう!」

定年後の人生を味わい楽しむために、40代50代から考えよう。60代70代でも遅くない!

講師の話を楽しみながら、それぞれの第3ステージを語り合います。

日時:1月12日(土) 14:00-16:30
会場:西砂学習館(西砂町6-12-10)
講師:社会福祉法人至誠学舎立川理事
大村洋永氏
対象:40歳以上の方
定員:40名(男女各20名・申込み順)
申込み:西砂学習館 TEL 042-531-0431

地域福祉学習会

終の住処の選び方

多種多様となってきた高齢者向けの施設や住まい。

もしかしたら「私の終の住処」となるかもしれません。

-費用はどれくらいかかるのか

-介護が必要になっても住み続けられる?

-自宅での暮らしと施設での暮らしの違いは?

など選択のポイントを学びます。



日時:1月30日(水) 13:30-15:30

会場:西砂学習館2階第2教室

(西砂町6-12-10)

講師:民間介護施設紹介センター(みんなかい)立花浩平氏

北部西かみすな地域包括支援センター職員

参加費:無料

申込み:北部西かみすな地域包括支援センター TEL 042-536-9910

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

ゆるやかなご近所の集まりを始めませんか?

月に1回程度、ご近所で集まってお茶飲みをしたりお昼ご飯を食べたり、ものづくりをしたり。

こうしてご近所の顔見知りを増やすことは孤立防止と減災にもつながります。

開催ご希望の方は、地域福祉コーディネーターまでご相談ください。

(連絡先は4面)



←各地で小さな集まりが生まれています

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



気になる人がいたら、お知らせください
～立川市高齢者見守りネットワーク事業～

孤立しがちな方を気遣い、地域でさりげない見守りをお願いします。
下記のポイントに該当する気になる方がいらしたら市役所、包括支援センターまでご相談ください。

- **元気かな？**
 - ・ 新聞受けに新聞がたまってきたままになっている
 - ・ この頃姿を見かけなくなった
- **虐待？**
 - ・ 不自然なあざや傷がある
 - ・ 最近いつもうつむきかげん
- **認知症？**
 - ・ 季節に合わない服装で外を歩いている。
 - ・ 道に迷っているのをよく見かける
 - ・ 細かいお金の計算や出し入れが分らない様子
- **悪質商法？**
 - ・ 不審な業者が出入りしている
 - ・ 最近お金の出入りが激しそう



介護保険サービスを使って良かった事
～ご利用した皆さんにお話しをお聴きしました～



- **訪問介護（ホームヘルパー）**…足が弱って、自由に歩けなくて掃除、洗濯、お買い物など困っていたけれど、ヘルパーさんが来てくれるようになってから、出来ないところを手伝ってくれるから助かっているわ。
- **通所介護（デイサービス）**…最近、めっきり外出の機会がなくなり人とおしゃべり出来なかったけど、デイサービスでお散歩やおしゃべり、体操など楽しく過ごしています。気持ちに張りが出てきました。
- **福祉用具貸与（レンタル）**…畳に布団を敷いて休んでいたけれど、夜中にトイレに起きるのが大変でした。ベッドをレンタルしてからトイレに間に合うようになってよかったわ。
- **住宅改修**…階段の昇り降りが怖くて二階に行けなくなっていたけれど、手スリを付けてもらってから心配なく二階に行けるようになって、ベランダに洗濯ものを干せるようになりました。
- **訪問看護**…病院から退院したばかり。病気に対して心配事が沢山あったけれど、看護師さんが家に来て体調を看ってくれるので安心よ。

* 介護保険サービスの利用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。

ミニ健康講座

～風邪をひいた時の食事～



風邪をひいた時は食欲が落ちますが、栄養を摂らないと体力が衰え治りも遅くなります。症状に、ふさわしい食事の摂り方を紹介します。

●せき・痰があるとき

蜂蜜入り黒豆汁・レンコン汁・梨果汁など。黒豆に含まれる大豆サポニンなどには咳をおさえる成分が含まれているので、黒豆の煮汁に黒砂糖や蜂蜜を加えて飲んで頂くと良いと思います。また、レンコンには喉を潤す多糖類が、梨には咳を鎮めるシアン化合物が、それぞれ含まれています。

●のどの痛みがあるとき

野菜スープ・卵豆腐・プリン・ゼリー・牛乳・アイスクリーム・濃い番茶など。喉に負担の無い、やわらかい食べ物をゆっくり摂りましょう。また、うがいをする時には、殺菌力があるとされている番茶を利用すると効果的です。

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 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うことがあります。
- 12月2日（日）砂川地区健康フェア 9:30-
市立第九小学校体育館・校庭（上砂町2-18-1）
★介護予防相談のコーナーで“脳年齢テスト”を実施します。
- 12月8日（土）地域福祉市民フォーラム「誰もが共に安心して暮らせるまちづくり」
13:00-16:30 立川市女性総合センターアトム1階ホール
- 1月9日（水）家族介護者教室 13:30-15:30 ★介護者同士の情報交換も出来ます
西砂学習館2階第1教室（西砂町6-12-10）



●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。