

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと

第55号
(2024年10月発行)

徒歩や自転車で
気軽に出かけられる
地域の情報を
お届け♪

〇〇の秋!新しいことを始めてみませんか?

*西砂囲碁クラブ ~頭を使って脳トレーニング~

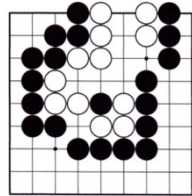
西砂エリアを拠点に、新しい囲碁クラブが立ち上がりました!初心者から有段者まで、だれでも参加することができます。詰碁の問題の答えは参加した際にお伝えします!

日 時: 毎週(水) 13:00~16:00
場 所: 西砂会館 (西砂町5-11-13)
対 象: 年齢制限なし、どなたでも
参加費: 無料
問合せ: 植松さん

TEL:090-2418-6315



【詰碁問題 黒番】→
白を取ってください!



*一番カラオケ友の会 ~歌って心をリフレッシュしませんか~

仲間と楽しく歌いながら、切磋琢磨して練習をしています。2カ月に1回、講師を招いて新しい演歌を歌います。見学だけでも大歓迎なので、みなさんの参加をお待ちしています!

日 時: 毎月第1・3・5(金) 13:00~17:00
場 所: 天王橋会館 (一番町3-6-1)
対 象: 女性
参加費: 1,000円/月
問合せ: 市川さん

TEL:070-7543-0910

澤井さん

TEL:090-6499-6773



*太極拳こぶしの会 ~目指そう『楽しい老後』は健康から~

気功と太極拳をメインとした活動です。明るく楽しく元気よく、気功で呼吸・姿勢・血流循環を良くし、太極拳で脚筋力・バランス能力・持久力の向上を図ります。動きが伸びやかで大きく、中腰の姿勢を中心とした、ゆったりとした運動の連続が特徴です。身体を動かして、免疫力を高め、足腰も鍛えて、健康の基盤づくりをしませんか!

日 時: 毎週(金) 9:30~11:45
場 所: 天王橋会館 (一番町3-6-1)
対 象: どなたでも
参加費: 2,000円/月、入会金2,000円
問合せ: 地域福祉コーディ
ネーター(4面)



~地域食堂情報~

*西砂幸せ食堂 ~一緒に食べれば心も体もぽっかぽか~

子どもからお年寄りまで、誰でも参加ができる地域食堂です。男の料理教室で腕を磨いたスタッフによる美味しいカレーライスを提供します。

子どもにはお土産もあるので、参加をお待ちしています!

日 時: 10月19日(土) 12:00~14:00
場 所: 西砂学習館2階 第1実習室
(西砂町6-12-10)

対 象: どなたでも
参加費: 無料
問合せ: 吉澤さん

TEL:090-4858-0435



※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。
上砂町・一番町・西砂町を対象に「誰もがふつうにくらせるしあわせなまち 立川」を目指して活動しています。

認知症のこと、もっと知ってみませんか？ 認知症になっても、心豊かに暮らすためのヒント

将来「4人に1人が認知症になる」と言われていますが、正しい知識や理解の普及は充分とは言えず、認知症になったらどうなるのか不安を抱えている人も多いのではないのでしょうか。

私たちより「ひと足」お先に認知症になられた方・認知症のご家族を一番近くで支えてこられた介護者の方のお話を聞いてみませんか。きっと、認知症になっても心豊かに暮らせるヒントが見つかるはずです。

日時：10月23日(水) 13:30～16:00

場所：女性総合センター・アイム ホール(曙町2-36-2)

定員：180名

申込み：①電子申請：右記、二次元コードより

②電話：高齢福祉課 認知症対策係

TEL:523-2111(代表電話)・内線1483



始めませんか、 ～ご近所でのちょっとした集い～

『まちなつと53号(5月号)』にて、活動中の支えあいサロンのご紹介をしたところ、多くの方からお問合せをいただきました。皆さんの関心の高さに顔がほころぶ一方、定員超えで現時点でのご案内ができないサロンも…。こんな集まりをやってみたいけど“仲間集め”や“場所の確保”に困っている…。そんなときはぜひ、かみすな地域包括支援センターや地域福祉コーディネーターにご相談ください！(問合せ:4面)



*オンラインでも、さまざまな情報を発信中です。ぜひご覧ください♪

地域福祉コーディネーターが耳より情報を毎日更新!
Facebook →



ボランティア情報やイベントのお知らせが満載!
← たちかわまちなつとWeb

介護保険サービスから支えあいサロン情報まで網羅!
立川市地域包括ケア情報サイト →



地域福祉アンテナショップ ～にこにこサロン情報～

*わくわくフリーデイ

出入りも過ごし方も自由なひとときです♪

毎月第1・2(水) 10:00～12:00

*にこにこサロン検討会

アイデアを持ち寄って話し合います!

毎月第3(水) 10:00～11:30

*クリーン大作戦・お茶会

お掃除の後、お茶とお菓子で和みます☆彡

毎月第4(水) 10:00～12:00

*アトリエ2525

自由きままに創作活動ができます!

毎月第1・3(土) 10:00～12:00

…他、居場所として随時開放中です♪



【住所】一番町4-62-3
市営一番町北住宅1号棟1階

↑にこにこサロンの地図が新しくなりました♪

かみすな福祉相談センター

和気あいあい♪大空カフェ

日時：10月19日(土) 10:00~11:30

内容：『聞こえの勉強会』

元気な耳を応援します！耳の健康や、聞こえが生活に与える影響を学びます

講師：パナソニックエイジフリー補聴器相談員

会場：かみすな福祉相談センター
(上砂町1-13-1 16号棟1階)

定員：20名(申込順)

参加費：無料

申込み：かみすな福祉相談センター

TEL:537-7799 FAX:536-7182



にしすな福祉相談センター

介護サロン◎にしすなカフェ

日時：10月12日(土) 10:30~12:00

内容：『みんなで歌おう会』

昔懐かしい童謡や唱歌をピアノの演奏にあわせて歌います

講師：ピアノ/篠崎 礼江氏、歌/小野沢 真弓氏

会場：西砂第3学童保育所 2階
(西砂町5-47-27)

参加費：無料

申込み：にしすな福祉相談センター

TEL:531-5550 FAX:531-3451



みんなの介護教室、参加者募集！

「地域で高めよう介護力」をテーマに、介護教室を実施しています。いま介護をされている方、今後に備えて学びたい方、介護のことに関心がある方など、どなたでもお気軽にどうぞ♪講師を招いての学習会や参加者同士の交流を通じて「介護力」を養います。

日時：10月9日(水) 13:30~15:00

内容：『学んでおきたいオムツ技術』

オムツ製品の機能やスムーズな交換方法を学びます

会場：西砂学習館 第1教室(西砂町6-12-10)

定員：20名(申込順) 参加費：無料

問合せ：かみすな地域包括支援センター(4面)



かみすな包括は、“高齢になっても、認知症になっても、住みなれた場所で暮らし続けられるまちづくり”に取り組んでいます。

認知症サポーター養成講座の開催



高齢者の見守り 声かけ模擬訓練実施



認知症地域支援推進員

水村 安代さん

かみすな包括・さいわい包括エリア担当
立川市に関わるたくさんの皆様と協働して、認知症の方やそのご家族を支えるための推進活動をしています



図書館の認知症パネル展実施

上砂図書館：9月1日~30日(終了)

西砂図書館：9月10日~10月10日



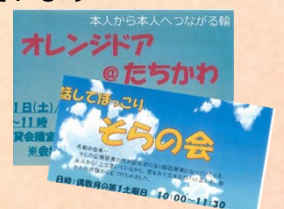
認知症ガイドブック

認知症の受診やケアのコツ、予防のことまで、認知症に関する知識が満載。市内の地域包括支援センターで配布しています



認知症カフェや オレンジドア@たちかわ

市内に、認知症の方やそのご家族のための集いの場をつくっています



ともし組みませんか？

問合せ：かみすな地域包括支援センター(4面)

こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！

9月から、スタート！！

「かみすな包括出張所」

にこにこサロンにて

一番町4-62-3 市営一番町北住宅1号棟1階 (地図:2面)

毎月第1・第3(木) 10:00~15:00

気軽に立ち
寄れるのが
いいねー



立川市の
委託窓口
だから安心ね

10月は、3日と17日に出張！

介護申請や介護予防のこと、終活相談など、お気軽にご相談ください。

【お願い】 砂川園内の地域包括支援センター窓口は、月～土曜日の9:00～17:00になります。
ご来所される場合は、事前に予約のご連絡をいただくと幸いです。
また、開所時間でのご相談が難しい場合は、メール相談もご利用ください。

～ 発行・連絡先 ～

立川市社会福祉協議会

うちかねざき あさみ

地域福祉コーディネーター 内金崎・浅見

TEL:042-534-9501

FAX:042-534-9502

メール:dai6chiku@sweet.ocn.ne.jp



かみすな地域包括支援センター

TEL:042-536-9910

FAX:042-536-9953

メール:h-kamisuna@ba.wakwak.com

【所在地】〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内

～ 協力 ～

かみすな福祉相談センター 〒190-0032 立川市上砂町1-13-1 上砂地域福祉サービスセンター内

にしすな福祉相談センター 〒190-0034 立川市西砂町5-5-5 西砂ホーム内



※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箇所あります。
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。