



地域福祉アンテナショップ

スマイルキッチン



住民同士の交流や地域活動の拠点としてだれでも立ち寄ることができる
コミュニティスペースです。

日 時：月曜日・水曜日・金曜日・第1土曜日 10時～16時（祝・祭日を除く）

住 所：幸町5-64

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）

イベント

子育てモヤモヤシェア会

子育ての気になること、不安なことを
先輩ママに相談してみませんか？

日 時：2月7日(金)14時～15時半

定 員：5名

参加費：300円（アロマオイル代）

申込み：二次元コードまたは電話

地域福祉コーディネーター(4面)



身近な人とコミュニケーションとれていますか

例えば「思春期のお子さんとの会話」など
家族や友人、ご近所とのコミュニケーション
でモヤモヤしていることありませんか？地域の
民生委員が参加してお話を聞きます。

日 時：2月28日(金)13時～15時

場 所：スマイルキッチン(幸町5-64)

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

幸せなおむつはずし&アロマクラフト

「赤ちゃんにはおむつ」「日用品は買うもの」
など当たり前を感じていることについて改めて
考えてみませんか？

日 時：2月19日(水)10時半～12時

参加費：500円

申込み：二次元コードまたは電話

地域福祉コーディネーター（4面）



こはるのくすり箱

日ごろ病院や薬局ではなかなか聞けない
「お薬の疑問」「健康相談」などについて
自由に薬剤師とお話ができます。

日 時：2月21日(金)13時～15時

場 所：スマイルキッチン(幸町5-64)

費 用：無料

持ち物：可能な方はお薬手帳

問合せ：さいわい地域包括支援センター(4面)

地域食堂紹介

市民団体などが運営している、食を通して地域の人が集い、つながる居場所です。

● 食べて元気いっぱい！

だれでも食堂

日 時：毎月第3日曜日

12時～14時

場 所：幸町5-64

参加費：大人300円、子ども無料

問合せ：地域福祉コーディネーター
(4面)

● SOMPO流子ども食堂

(そんぽの家S玉川上水)

日 時：毎月第4土曜日

11時45分～14時

場 所：柏町4-75-3

参加費：大人300円、子ども無料

問合せ：042-538-3751

● ひろば食堂ふらっと

日 時：毎月第1日曜日

12時～14時

場 所：砂川町1-38-1

参加費：大人任意、子ども無料

問合せ：042-536-3167

イベント・参加者募集のご案内

支えあいサロン参加者募集

「支えあいサロン」は孤立防止を目的に、ご近所で集まって交流する場です。体操・おしゃべり・ものづくりなど市内には様々な活動をするサロンがあります。

「どんなサロンがあるか知りたい」

「サロン活動に参加したい」方は地域福祉コーディネーターにご相談ください。



スイートピー

一緒に身体を動かして健康を維持しましょう。

日 時：毎週金曜日13時半～15時

場 所：柏町団地集会室(柏町5-83-1)

参加費：月500円

問合せ：090-2174-2633 (高橋さん)

導引養生功

気功って何？中国の東洋医学に基づいて呼吸を第一に考えられた動きをします。足腰に不安のある方でも大丈夫です。全2回の講習会です。

日 時：①2月7日(金)13時半～15時半

②2月14日(金)13時半～15時半

場 所：こんぴら橋会館(砂川町3-26-1)

参加費：無料

持ち物：水筒、タオル

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

幸児童館

みんなでお花見ランチ



みんなでお花見をしながらランチをしましょう。

日 時：3月27日(木)12時～13時

場 所：幸児童館館庭(幸町2-19-1)

持ち物：お弁当・水筒・レジャーシート

対 象：乳幼児親子～高校生世代

問合せ：042-537-0358(幸児童館)

健康カフェSanki

サンキ薬局幸町店の一角にある地域福祉アンテナショップです。薬剤師や栄養士に健康相談・栄養相談ができます。

*月曜日から金曜日 9時～18時

*土曜日 9時～17時半

住 所：幸町3-2-3

問合せ：042-538-0222



栄養相談会

管理栄養士が個別に食事のアドバイスをします。

日 時：2月21日(金)10時～16時

定 員：7名※要予約

参加費：初回の方のみ無料

申込み：042-538-0222

健康相談会「認知症について」

立川市認知症地域支援推進員から、認知症の予防や早期発見の方法についてお話しします。

日 時：3月25日(火)10時半～11時半

定 員：10名※要予約

参加費：無料

申込み：042-538-0222



補聴器セミナー



補聴器についての講座後、無料で専門家に相談できます。

日 時：2月12日(水)13時半～14時半

場 所：幸学習館 第1教室

(幸町2-1-3)

問合せ：二次元コード

または

さいわい地域包括支援センター(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。砂川町・柏町・幸町・泉町に配置され「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。

社協HP

Youtube

facebook
Web

まちねっと
メール

5地区



こんにちは「さいわい包括」です

地域包括支援センター主催の小地域ケア会議について

●立川市高齢者福祉介護計画●

団塊ジュニア世代が65歳を超えて高齢者人口がピークを迎える2040年問題を見据えて、住み慣れた地域で自分らしく日常生活が送れるよう、「地域包括ケアシステム」のさらなる深化・推進を行い、地域共生社会の実現を目指すことを目的として策定されています。

～立川市高齢者福祉介護計画の基本目標～

- ▶自らの人生設計を全うできるまちづくり
(0次予防の推進)
- ▶認知症になっても、そうでない人も、ともに暮らせるまちづくり
(ゆるやかなつながりづくり)
- ▶相談からサービスにつながるまちづくり
(相談体制の充実、生活支援サービス、一般施策、介護サービスの利用)
- ▶より良い介護サービスが受けられるまちづくり
(持続可能な介護保険事業の運営)

●小地域ケア会議●

小地域ケア会議は、各日常生活圏域(さいわい地域でいうと、幸町、柏町、泉町、砂川町)において、地域包括支援センターが主催となり、地域課題の抽出や課題解決に向けた取組を行うために、地域に関わる皆さんとともに一緒に考えていく会議です。

●みんなが立川市の地域包括ケアシステムの一員●

さいわい地域包括支援センターでは、地域課題、特に被災等の緊急・非常事態においては、職員も住民当事者であるという観点から、地域課題は「職員が何とかしてくれる」ではなく、皆さんと一緒に考え、「地域包括ケアシステム」を深化・推進していくことがセンターの役割であると考えています。

そのために今年度の小地域ケア会議は、地域にあること・見逃しがちなことを再確認するテーマにしています。



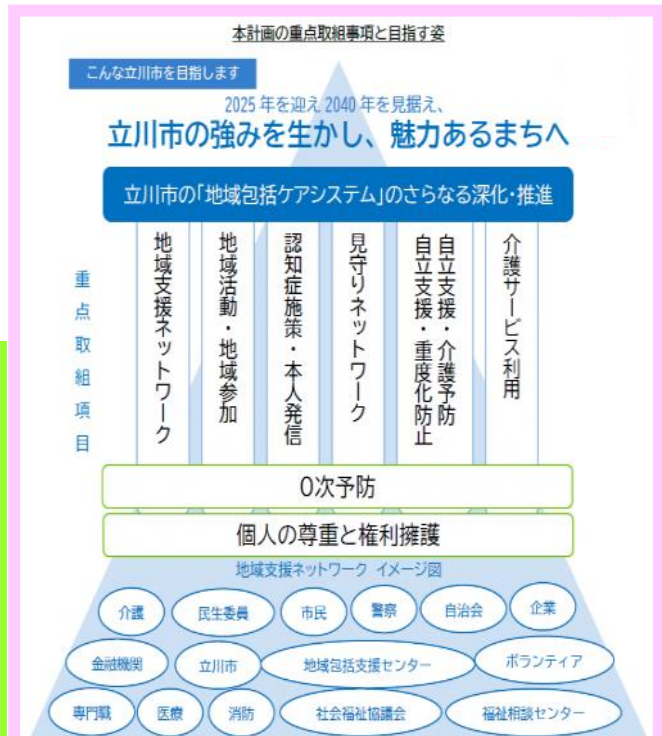
会場とリモートのハイブリッド開催！

年度テーマ

- 5月:「まちなえっと」ってどんな情報誌?
- 7月:地域の人たちを見守る「民生・児童委員について」
- 9月:地域の人たちを見守る「集合住宅における見守り」
- 11月:地震に備えよう「その時、あなたはどのようにする」
- 1月:「相談支援包括化推進員」の役割を知ろう

●会議への住民参加●

小地域ケア会議への参加希望(日時・場所)や、「地域包括ケアシステム」についてのご意見があれば、裏面(4面)の地域包括支援センターまでご連絡ください。会議への住民参加は、大歓迎です。ぜひ「地域包括ケアシステム」を一緒に考えていきましょう。



「地域包括ケアシステム」とは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、「介護予防」「生活支援」「住まい」「医療」「介護」が一体的、継続的(入院、退院、在宅復帰を通じて切れ目のないサービス提供)に提供される仕組みを指します。

「ちょっとボランティア」に登録して、地域で活躍しませんか？

高齢者を中心とした生活課題等に対して、地域のボランティアさんによる「ちょっとしたお手伝い」をして頂くことで、ボランティアさん自身の健康づくりや生きがいづくりにも役立ちます。

〈登録から活動までの流れ〉

- ①地域包括支援センターでボランティア登録をする。
- ②センターへの個別相談に応じて、ボランティア活動の依頼がある。
- ③協力可能な場合、センターへ返事をする。
- ④センターと打合せ後、ボランティア活動を行う。
- ⑤定期的な支援の場合は、月1回活動回数を報告する。

お出かけの時に！

散歩のついでに！

活動の種類	具体例
見守り活動による安否の確認	○曜日、時間を決めて電話する ○定期的に訪問して声掛けする など
日常生活における軽微な支援（定期的）	○ゴミ出し ○郵便物や新聞、牛乳の取り込み ○庭木の水やり ○手紙や通知の代読 など
その他（不定期）	○電球の交換や壁掛け時計の電池交換 ○家具の移動 ○入院中のペットのエサやり ○傾聴、話し相手 ○重い買い物の補助 ○通院や金融機関への付き添い など
地域サポーター活動（状況に応じて設定）	○地域包括支援センターの事業（サロンや集い、介護予防教室など）のサポート役 など

依頼方法は、LINE公式アカウントや直接連絡等です。活動は任意なので、負担のない範囲で活動できます。知識の向上や他の人の活動を知るための研修や交流会も実施しています。

「詳しく話を聞きたい」「ボランティアに登録したい」など、興味のある方はさいわい地域包括支援センター（下記）へご連絡ください。

【お知らせ】

市内の地域包括支援センター（6か所）と福祉相談センター（3か所）では2025年4月1日より、土曜日の窓口業務を取りやめます。

※平日月曜～金曜の9時～17時は通常通り開所します。

詳細については、立川市ホームページ（二次元コード）をご確認ください。



▶地域包括支援センター

地域の高齢者の総合相談窓口。高齢者福祉の拠点として設置された機関で、市内には6箇所あります。砂川町・柏町・幸町・泉町の担当が「立川市北部中さいわい地域包括支援センター」です。



〈発行・連絡先〉

▶立川市社会福祉協議会

地域福祉コーディネーター 前田・柴崎

電話 042-534-9616

FAX 042-534-9617

E-mail dai5chiku@sweet.ocn.ne.jp

※地域包括支援センター内に席を置いて活動しています。

▶立川市北部中さいわい地域包括支援センター

立川市幸町4-14-1（至誠キートスホーム内）

電話 042-538-2339

FAX 042-538-1302