

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと

みんなで育てる、わたしの居場所

おしゃべりをしたり、一緒にごはんを食べたり。さまざまなテーマ・きっかけで参加できる機会が地域にはたくさんあります。わたしの“居心地のいい居場所”を見つけてみませんか。

*不登校を一緒に考えてみませんか？

子どもの気持ち・親の気持ち、両者の視点から考えます。チャイルドラインたちかわの方と、元不登校当事者の保護者の方を講師にお招きし、お話を伺います。お気軽にご参加ください。

日時：2月22日(土) 10:00~12:00

場所：天王橋会館(一番町3-6-1)

対象：不登校の子どもを持つ保護者
不登校に関心のある方

定員：30名(先着順)

参加費：無料

申込み：不要

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



*同じ悩みを共有してみませんか？

お子さんが不登校で自信を無くされてる保護者の方、少しカフェで息抜きしながらお話ししてみませんか。お話を聞くだけでも参加できます。

日時：2月28日(金) 13:00~14:30

場所：cafeしきさい屋(上砂町3-2-3)

対象：不登校の子どもを持つ保護者

定員：10名(先着順)

参加費：250円 コーヒー or 紅茶代

申込み：2月10日(月)まで

問合せ：佐藤さん

メールアドレス：r22s14s28@au.com



*西砂幸せ食堂

子どもからお年寄りまで、だれでも参加できる地域食堂です。男の料理教室で腕を磨いたメンバーによる、美味しいカレーライスとサラダを提供します。子どもにはお土産もあります♪参加をお待ちしています！

日時：3月20日(木) 12:00~14:00

場所：西砂学習館 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



*西砂だれでもしよくどう

地域の人たちの親睦を深めることを目的とした地域食堂です。子どもから大人まで、だれでも参加できます。食事だけでなく、遊べるスペースもご用意しています♪

※食材が無くなり次第終了です。

日時：3月29日(土) 12:00~

場所：西砂会館1階 学習室
(西砂町5-11-13)

対象：どなたでも

参加費：無料

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



寒いときこそ、運動しましょ!

『リセット体操プラス』

みなさん、筋力足りていますか? いくつかになっても鍛えられるのが筋力です! 最初はちょっとキツくても、続けるうちにできるようになります☆
継続は力なり。一緒に筋活をはじめましょう!

日時: 第1・第3(金) 10:00~11:30

場所: にこにこサロン (2面)

対象: 60代~ (応相談)

内容: 筋トレ7割、ストレッチ3割

参加費: 500円/回 (体験無料)

持ち物: タオル、飲み物、ヨガマット (あれば)

問合せ: 竹原さん TEL:070-4326-5348



『支えあいサロン「導引養生気功幸教室」』

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、②2月14日

いずれも(金) 13:30~15:30

場所: こんぴら橋会館(砂川町3-26-1)

対象: どなたでも

参加費: 無料

持ち物: 水、タオル

問合せ: 地域福祉コーディネーター(4面)



『支えあいサロン「健やか会」体操部』

体操はじめました。ストレッチや筋トレを中心に、自分の体は自分で治すつもりでセルフケアをして膝や腰などの痛みを軽減していきましょう。ご参加お待ちしております!

日時: 毎週(月) 13:30~15:00

場所: 一番組公会堂(一番町2-3-4)

参加費: 2,000円/月

持ち物: タオル、飲み物、ヨガマット

備考: 4名ほど新規参加者募集中

問合せ: 地域福祉コーディネーター(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更新!
Facebook →



ボランティア情報やイベントのお知らせが満載!

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

*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☆

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

...その他の予定はこちらから♪



【住所】一番町4-62-3
市営一番町北住宅1号棟1階

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、介護のことに興味がある方など、どなたでもお気軽にどうぞ♪講師を招いて学んだり、参加者の交流を通じて「介護力」を養います。



右の写真は、10月と11月の「みんなの介護教室」の様子です。「役に立つ介護技術」をテーマに、実際に介護ベッドや車椅子を操作したり、排泄の介助・車椅子から介護ベッドに移る介助のやり方を講師をお招きして勉強しました。



次回のお知らせ



日時：2月12日(水) 13:30~15:00
場所：西砂学習館 第1教室 (西砂町6-12-10)
内容：介護保険制度における介護サービス
や利用料などわかりやすく説明します
定員：20名(申込順)
参加費：無料
申込み：かみすな地域包括支援センター(4面)



はたらくわ Vol.25

“はたらくわ”は上砂町・一番町・西砂町で活動される皆さまをご紹介しますコーナーです。今回は西砂町にある訪問看護ステーションをご紹介します。



所属:AMS訪問看護
管理者 中村章大さん(右)
看護師 工藤梢さん(左)

ひと言:重い病気を持っているから外出・旅行をすることが出来ないではなく、主治医と連携し可能性が1%でもあるならば、外出や旅行をはじめ、個々の想いが達成出来るようにサポートすることが訪問看護だと思っています。

にしすな福祉相談センターより

介護サロン◎にしすなカフェ

日時：2月8日(土) 10:30~12:00
場所：西砂第3学童保育所 2階 (西砂町5-47-27)
内容：『アロマのある暮らし』
～心地よい香りに包まれながら
アロマハンドケアの体験会を開催～
講師：セラピスト 小山えり氏
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



【お知らせ】 土曜日の窓口業務について

市内の地域包括支援センター(6カ所)と、福祉相談センター(3カ所)では、**2025(令和7)年4月1日(火)より土曜日の窓口業務を取りやめます。**

※平日(月)~(金)の9:00~17:00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(右記2次元コード)をご確認ください。



かみすな福祉相談センターより

♪和気あいあい♪大空カフェ

日時：2月26日(水) 10:00~11:30
場所：レインデ敬愛(上砂町2-4-12)
内容：『スマホ教室』スマートフォンの基本操作とLINEを学びます
講師：ソフトバンク株式会社
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



こんにちは、かみすな地域包括支援センターです！

遅ればせながら
明けましておめでとうございます

高齢者のよろず相談所として今年も地域の皆様のお役に立てますよう、かみすな地域包括支援センター職員一同、邁進してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

『かみすな包括出張所』

にこにこサロン 一番町4-62-3 市営一番町北住宅1号棟1階
毎月第1・第3(木) 10:00~15:00 (地図:2面)

介護予防講座で
折り紙の先生に
来てもらいました

楽しく
過ごしました♪

2月は、6日と20日に出張します！

介護申請や介護予防のこと、終活相談などお気軽にお越しください

【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。