

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、延期や中止の可能性もあります。

お出かけ前に、必ずお問合せください。

至誠キートスホーム ボランティア募集

至誠キートスホームでは、色々なボランティア活動があり、沢山のボランティアさんが、活躍して下さっています。ご入居者やご利用者の方々に喜ばれながら、ボランティアさん自身にも、新しい出会いやふれあいの場となり、生き甲斐に繋がることもあります。最初は慣れなくても大丈夫です。ゆっくり自分に合うボランティア活動を見つけていきませんか。

～ボランティア活動の紹介～

- ・リトミックの手伝い(月1回)
- ・歌の会の送迎と見守り
- ・園芸(木曜日午前中)
- ・デイホームのお手伝い
(手芸・絵手紙・絵画・エコクラフト・書道等)
- ・珈琲倶楽部
- ・生け花助手
- ・居酒屋キートス
- ・傾聴
- ・歌の活動

散歩 クラブ

ご入居者の車椅子を押して、お散歩に行ってお下さるボランティアさんを募集しています。ご入居者の皆さんが、外の景色を楽しまれたり、外の空気に触れたりできるひと時を、一緒につくって下さいませんか？

舗装されている道路を、ゆっくり車椅子を押して散歩に行きます。散歩の途中、あるいは戻ってきてから麦茶を頂きます。

外出時は、職員も同行致しますので、安心して活動して頂けます。すぐに車椅子を押すのが心配な方は、練習もできます。

活動日：水曜日13:00～14:30位

場 所：至誠キートスホーム(幸町4-14-1)

問合せ：042(538)2323

ボランティアコーディネーター 川井

幸町合同防災訓練

訓練は防災・減災のために必要なことを学んだり体験できる機会です。いざという時のために顔の見える関係をつくりましょう。

日 時：6月6日(土) 9:30～12:00

場 所：幸小学校校庭(幸町5-68-1)

雨天時は体育館

集 合：自治会加盟の方は、各自治会の指示に従ってください。自治会未加盟の方は「地域住民」プラカード前に集合

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



ペットと飼い主のための防災講座

自然災害時に対する飼い主とペットの備えについてや災害時にペットとどう過ごすか、飼い主同士のネットワーク作りについて考えます。

日 時：7月11日(土)、9月12日(土)

14:00～16:00

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

参加費：無料

講 師：福島 正人氏(立川ペット防災チーム)

問合せ・申込み：地域福祉コーディネーター(4面)



ひろば食堂「ふらっと」

子ども、子育て中の親、高齢者など様々な人々が砂川で収穫される旬の野菜を活用した食事を共にする場です。

活動日：5月3日(日) 竹の子ご飯

6月7日(日) カレーライス

*第1日曜日 12:00～14:00

場 所：砂川平和ひろば(砂川町1-38-1)

定 員：20名(限定20食)

参加費(食事代)：18歳以下無料、大人300円

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



地域の縁側・つながりの場 「支えあいサロン」



支えあいサロンは高齢者や子育て中の親など様々な世代の「孤立防止」を目的としてご近所で集まって交流する場です。地域でいきいきと活動してみませんか。

「メスック砂川」メンバー募集！

男性を中心とした料理教室です。先生の指導のもと、初心者の方でも安心して料理を作ることができます。「楽しく」、「美味しく」活動しましょう。



日 時：第3金曜日
10:00～12:30

場 所：砂川学習館(砂川町1-52-7)

参加費：1回 500円

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

「転ママ Come On！」イベント開催します

転入や転勤で立川市に転居してきたママ・妊婦さんが集うサロンです。「子育てが不安」「友だちを作りたい」方、ご参加ください。

日 時：6月15日(月)

場 所：未定

内 容：寝相アート、野菜販売、お下がり交換

問合せ：SNSへメッセージをお願いします



「お手玉の会」主催 お手玉を作って！学んで！遊ぼう！

お手玉が「懐かしい」人も、「新しい」人も一緒に楽しみましょう。

日にち	テーマ	内容
5月14日	お手玉で遊んでみよう	・お手玉遊びの体験 ・お手玉検定に挑戦
6月11日	お手玉のことを学ぼう 集団遊びを体験しよう	・世界のお手玉や歴史を学ぶ ・お手玉のDVDを見る ・集団遊びを体験する
7月9日	お手玉(座布団型)を作ろう	・自分のお手玉を作って遊ぶ

*全て木曜日 10:00～12:00

会 場：幸学習館(幸町2-1-3)

講 師：長屋 多美子氏(立川お手玉の会)

費 用：材料費 300円

定 員：20名(保育有/先着8名程度1歳～学齢前)

申込み・問合せ：幸学習館 042(534)3076



子どもの日だよ！全員集合！ 幸 児 童 館

毎年恒例！子どもの日祭り！飲食コーナーとゲームコーナー、そして15時からはお神輿巡業もしますよ～。ご参加お待ちしております♪

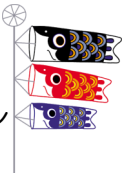
日 時：5月5日(火) 11:00～16:00

場 所：幸児童館(幸町2-19-1)

申込み：当日受付／参加費なし

対象者：未就学児は保護者同伴／定員なし

問合せ：幸児童館 042(537)0358



ひきこもり地域家族会 「ゆんたく・立川」出張懇談会

同じ生きづらさを抱えた方のご家族同士、自由に想いを分かち合い、お茶を飲みながらゆんたく(おしゃべり)しませんか。

3月に中止になってしまった懇談会を再度、企画しました。懇談にあたっては、守秘義務を徹底しています。安心してご参加ください。

①日 時：5月11日(月) 14:00～16:00

場 所：若葉会館(若葉町3-34-1)

②日 時：6月5日(金) 14:00～16:00

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

協 力：ひきこもり地域家族会ゆんたく・立川

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



産後ママのリフレッシュをサポート！ 「見守り保育ボランティア」募集

生後6ヵ月くらいの赤ちゃんとお母さんが参加する講座の中で、赤ちゃんの見守りをしてくださる方を探しています。ご都合のあう日がありましたらご連絡ください。

※授乳することもあるので、女性に限らせていただきます。

日にち：6月12日(金)、19日(金)、26日(金)

7月 3日(金)、10日(金)、17日(金)

時 間：14:30～15:30

場 所：若葉会館大広間(若葉町3-34-1)

持ち物：エプロン、タオル

問合せ：地域福祉コーディネーター(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。

こんにちは「さいわい包括」です



加齢性難聴が招く最大のリスクは「認知症」
聞こえの変化に早めに気づき、対策をとみましょう。

2015年、厚生労働省公表の新オレンジプラン「認知症施策推進総合戦略」の中では、「加齢」「遺伝性のもの」「高血圧」「糖尿病」「喫煙」「頭部外傷」と並んで「**難聴**」が認知症の発症や進行の**原因**として明記されています。

2017年、イギリスの医学雑誌「ランセット」に掲載された論文では、認知症発症リスク要因の大きな要因として**中年期**（45歳以上65歳以下）からの**難聴**が挙げられました。

【難聴と認知症の関係】

音が聴き取りづらくなる

- **人との会話に消極的**になり、引きこもりがちになる。生きる意欲の低下
- 脳の情動と思考を司る部分が衰えて、認知機能が低下する
- 認知症につながる！



【予防とセルフチェック】

動脈硬化、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を防ぐことが脳や内耳への血流を良くし、適度な運動も加齢性難聴の予防につながります。加齢性難聴は、比較的若い頃から徐々に進行するため自覚しにくいのが特徴です。表を参考にチェックしてみましょう。

聴こえのセルフチェック

- ☐ 会話中に聞き返すことがよくある
- ☐ 後ろから呼ばれても気づかないことがある
- ☐ 車の接近に気づかないことがある
- ☐ 集会や会議などで複数人の会話がうまく聞き取れない
- ☐ 周りが騒々しい場所での会話が聞き取れない
- ☐ ドアのチャイムや電子レンジ、体温計などの電子音が聴こえにくい
- ☐ テレビやラジオの音量が大きいと言われる

【難聴と補聴器】

難聴を放置することは、認知症のリスクを上げてしまうので、**補聴器の活用**が必要です。

補聴器を使用するには、耳の状態を調べるために**耳鼻咽喉科を受診**します。

※補聴器選びのポイント：

「認定補聴器技能者」がいる販売店を選びます。複数のメーカーのものを視聴します。値段が高いほど性能が良いわけではありません。購入後も定期的な調整が必要です。（3ヶ月程度は「聴こえのリハビリ期間」）訪問販売や通信販売は避けましょう。



引用：全日本民医連 いつでも元気 2019.7 No333

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。



職員紹介～地域包括支援センター＆地域福祉コーディネーター～



大友 正樹
(センター長)
稲城市在住です。



芳村 光守
(介護支援専門員)
当たりますように！
東京マラソン!!



荒井 央
(主任介護支援専門員)
励みます。



瀬戸口 祐子
(社会福祉士)
2番目の猫の名を「どり」
か「まめ」でもめてます。



大西 光代
(介護支援専門員)
人の顔と名前を覚えるのが苦手です。



小椋 幹子
(介護支援専門員)
今年はコロナで相模原の
マラソンに出られず残念！



加藤 雅子
(看護師)
薬膳料理を勉強して
います。



杉本 一美
(事務員)
ミシンを買いました。
何ができるかな。

水村 安代 (看護師)
認知症地域支援推進員
在宅医療・介護相談窓口担当
北部全域を担当しています。



田口 美幸
(地域福祉コーディネーター)
お知り合いがたくさんできる
よう、あちこち走り回ります！

※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(田口)

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

E-mail s-houkatu@shisei.or.jp