

地域福祉コーディネーターと住民と北部中さいわい地域包括支援センターの情報紙

幸町・柏町・泉町・砂川町

まちねっと

2023年5月発行
第31号



地域福祉アンテナショップ
スマイルキッチンが始まりました！
毎週 月・水・金（10時～16時）



*情報がほしい・伝えたい！

- 地域の情報を知りたい
- 地域の人に知らせたい



*相談したい！

- 誰かに話を聞いてほしい
- 相談先を聞いてみたい



*参加したい！

- 地域の人と交流したい
- サロンに参加したい



*活動したい！

- 一緒に活動する人を探したい
- ボランティアをしたい



だれでもふらっと立ち寄れる

地域交流の場「地域福祉アンテナショップ」

地域福祉アンテナショップは、地域の空き部屋や企業・団体等の空きスペースを活用した身近な場所で、気軽に相談や情報交換をしたり、サロンやコミュニティカフェを開いたりすることができる、近隣住人や団体がつながる場を表します。

この度、幸町にて新たに地域福祉アンテナショップ「スマイルキッチン」がスタートしました。

食べて元気いっぱい！

だれでも食堂を開催しています♪

多世代の交流を目的に子どもからシニアまでどなたでも参加できます。

日 時：毎月第3(日) 12時～14時
参加費：無料



地域福祉アンテナショップ スマイルキッチン

場 所：立川市幸町5丁目64

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

だれもが安心して暮らせる立川 たちかわ地域サポーター講座

ライフスタイルや家族形態が多様になる中で
生きづらさを抱える人も増えています。だれも
が安心して暮らせる立川を目指すには、皆さ
ん、一人ひとりの力が必要です。2日間の講座
を通して、人と人とのつながりの大切さを学
び、私たちに何ができるか一緒に考えてみま
せんか？

日時・内容：

【1日目】 6月14日(水)13時半～16時半
「ひきこもりの理解と当事者のお話」

【2日目】 6月15日(木)10時～15時
「孤立を防ぐ大切さについて」

場 所：立川市役所205会議室

定 員：30名(申込順)

対 象：①～③を満たす方

①地域の支えあいに関心のある方

②2日間受講可能な方

③立川社協動画チャンネル

「ひきこもりってなんだろう？」を視聴さ
れた方※視聴が難しい方はご相談ください。

参加費：100円(資料代)

申込み：5月31日(水)まで

下記の二次元コードまたはインターネットで
「立川社協 お知らせ一覧」と検索し、申込
フォームよりお申し込みください。



←動画配信は
こちらから



←申し込みは
こちらから

さいわいじどうかん こどもの日だよ！全員集合！

今年は事前申込なしで参加できるよ！みん
な児童館で楽しく遊ぼう！当日はお楽しみ
コーナーもあるよ！

皆様のご参加をお待ちしております♪

日 時：5月5日(金)10時～16時

場 所：幸児童館(幸町2-19-1)

対 象：小学生～高校生の年代

問合せ：042-537-0358



▶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。「誰もがふつうに暮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 まちねっとWEB メール



地域の縁側

支えあいサロンの活動に参加しませんか？

「支えあいサロン」は、様々な世代の孤立防
止を目的にご近所で集まって交流する場です。
どなたでも参加できます。

* はなみずき(体操) *

健“幸”でいつまでも元気に過ごしましょ
う！汗ばむ程度のゆったりとした体操をしてい
ます。体調と相談しながらのんびりと参加して
みませんか？

日 時：毎月第1・第3(木)13時半～15時

場 所：こぶし会館(幸町5-83-1)

料 金：月1,000円・年活動費1,000円

持ち物：飲み物、バスタオル

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

* 立川市リズムアンドステップ *



「明るく・楽しく・正しい」
社交ダンスを始めてみませんか？基本的にグルーブレッ
スンですが、プロ講師と組んで
踊る練習もありますので、初
心者から中級の方まで、個人
レベルに応じた指導を受けられます。まずは見
学からお気軽にお問い合わせください！

日 時：月3回/(土)か(日) ※会館予約による
10時～11時45分

場 所：こぶし会館(幸町5-83-1)

料 金：入会時1,000円/月4,000円

問合せ：080-3470-8941 末武さん

気功ではじめる、健康習慣 導引養生気功！無料体験会

初めての方でも気軽に参
加できる導引養生気功の講
座です。氣(エネルギー)を
蓄えて毎日を元気に過ご
しましょう！



日 時：5月11日(水)、18日(水)、25日(木)
13時半～15時

場 所：幸学習館(幸町2-1-3)

料 金：無料

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装

問合せ・申込み：地域福祉コーディネーター(4面)

こんにちは「さいわい包括」です

高齢になったらどこに住む？ ～人生の最期をどこで迎えたいか～

人は必ず、年齢を重ねます。そして残念ながら、必ず死の瞬間は訪れます。皆さんは人生の最期の息を引き取る瞬間、「こうだったら良いな」という理想はありますか？家族に見守られながら最期を迎えたいという方もいれば、一人でひっそりと迎えたいという方もいると思います。またそれが、自宅なのか施設なのか、全く別の場所なのか、それは人それぞれです。

どのような理想を持つにせよ、最期の時を迎えるまで、日々を暮らしていく**住まいの問題**は必ず考えなければなりません。

自宅に住み続ける場合

○メリット

住み慣れている、愛着がある。親しい近所の人との交友関係を続けることができる。持ち家で住宅ローンを払い終えていれば、住宅にかかる費用を節約することもできる。

○デメリット

介護が必要になった場合、家族等に負担をかけてしまう。持ち家の場合、老朽化によってリフォームの必要性が生じる恐れがある。持ち家でも賃貸でも、ゴミ屋敷化した自宅をそのまま残せば、近隣への迷惑や費用負担を強いられることになる。

病院の場合

○メリット

バリアフリーも整っているので、家族に介護の負担をかけたり、事故を起こして体を壊したりする心配もそこまで考えなくても良い。また、高度な医療ケアが受けられたり、病気などについて相談できる医師が身近にいる点は安心な老後の生活を保証してくれる。

○デメリット

入院費や治療費といった費用負担が大きい。面会時間が限られるなど、家族（ペットを含む）と自由に会えない。

老人ホームの場合

○メリット

食事の用意や日々の家事に疲弊してしまうような時にスタッフがやってくれるので、生活の負担が減って充実した生活を送ることができる。もちろん、専門的な介護を受けられる。

○デメリット

相応の利用費が発生するため、自分で払うか家族に払ってもらうかという問題が生じる。配偶者が自宅で元気に暮らしているという場合は、施設と自宅の両方で費用が発生することになり、さらに大きな費用負担の問題に直面する。

このように比較してみると、少し具体的に考えられるかと思います。また今回は＜老人ホーム＞と一括りにしていますが、高額な有料ホームから負担の少ない特別養護ホームまで、さまざまな種類がありますので、事前に情報を得ておくことは、大切なことと言えます。



にんかフェイリ/リモート

オンライン会議ツール「ZOOM」を使用して、毎回違うテーマで語ります。

日 時：毎月1日・午後2時～3時
(土曜日、日曜日、祝日を除く)
問合せ：さいわい地域包括(4面)まで

体操教室@リモート

オンライン会議ツール「ZOOM」を使用して自宅で体操します。

日 時：毎月第1土曜日・午後2時～3時
問合せ：さいわい地域包括(4面)まで

高齢者と地域福祉のみかた！！

北部中さいわい地域包括支援センター＆
地域福祉・生活支援各コーディネーターです。



▶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

電話 042(534)9616

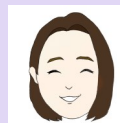
FAX 042(534)9617

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。



田口 美幸



山中 咲

▶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