

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7月発行
第32号

地域福祉アンテナショップ スマイルキッチン オープン記念イベント

ロバの音楽座コンサート

2023年4月より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。だれでもふらっと立ち寄れる交流の場として、地域の皆さんに訪れていただいています。身近な場所で気軽に相談や情報交換をすることができるなど、人と人がつながる場となることを目指しています。

この度、オープン記念イベントとして幸町に拠点を置く“ロバの音楽座”をお招きし、子どもから大人まで楽しめるコンサートを開催します。まだ、「スマイルキッチン」においでいただいている方もこの機会にぜひ足をお運びください。緑あふれる自然の中、素敵な音楽を一緒に楽しみましょう！



<ロバの音楽座プロフィール>

ロバの音楽座は、中世・ルネサンス時代の古楽器やオリジナル空想楽器により、子どもも大人も楽しめる、心温まる「音と遊びの世界」を創造しているグループです。2006年よりNHK Eテレ「パンツぱんくろう」「からだであそぼ」「いないいないばあ」などの音楽を担当。06年ジブリ作品「ゲド戦記」の音楽に参加。



ご参加ください

日 時：7月22日(土) 15時～16時

場 所：スマイルキッチン(幸町5-64)

参加費：無料

定 員：50名(応募者多数の場合は抽選)

申込み・問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

地域福祉アンテナショップ スマイルキッチンのご案内

場 所：幸町5-64

日 時：毎週(月)(水)(金) 10時～16時

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

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(限定30食)

イベント・講座のご案内

「支えあいサロン」でお仲間を募集しています。楽しく体を動かして健康づくりをしながら交流を深めます。無理なく自分のペースで取り組みます。

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



ポンポントリム

活動：トリム体操

日時：毎月金曜日

①13時半～14時半

②14時45分～15時45分

場所：こぶし会館(幸町5-83-1)

参加費：入会金500円、1,500円/月



幸体操同好会

活動：健康体操

日時：月3回 月曜日 9時半～11時

場所：幸福社会館(幸町5-57-14)

参加費：1,000円/月

幸児童館

「さいわいた涼み」

工作・ゲームコーナーがあるよ♪

日時：8月7日(月) 16時～17時15分

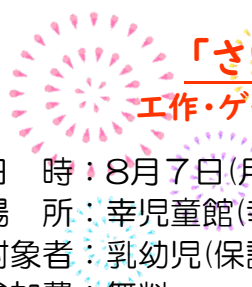
場所：幸児童館(幸町2-19-1)

対象者：乳幼児(保護者同伴)～高校生の年代

参加費：無料

定員：70名

問合せ：松浦さん ☎042-537-0358



ひろば食堂「ふらっと」

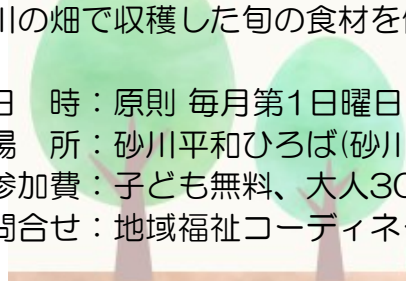
子どもと子育て中の保護者、ご高齢の方など様々な人々が食を共にする場です。砂川の畑で収穫した旬の食材を使用します。

日時：原則 毎月第1日曜日12時～14時

場所：砂川平和ひろば(砂川町1-38-1)

参加費：子ども無料、大人300円

問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



熟年男性料理教室



料理に興味のある熟年男性の方、参加しませんか？初心者でも意欲のある方、歓迎です。自分たちでメニューを決め、買い物、調理、試食を行い、和気あいあい楽しく料理をします。

日時：原則として毎月第3月曜日

9時半～14時ごろまで

場所：幸学習館(幸町2-1-3)

対象者：60歳以上の市内の男性

参加費：500円/月 (6か月分前納)

他に材料費として500円/回

募集人数：4名(申込み順)

問合せ：尾川さん ☎042-531-1324



虹の会



～共有の思いを語ろう場～

大切な方を亡くされたご家族が共有の思いを語らう集いの場です。予約なしでご自由に参加いただけます。当日はマスクをお持ちください。

*見学は行っておりません。何かご不明な点等ございましたらご連絡ください。

日時：7月8日(土)、7月24日(月)

13時半～15時

場所：立川市総合福祉センター 2階

(富士見町2-36-47)

参加費：200円

問合せ：岡田さん ☎080-1163-5281

(電話受付時間 平日10時～16時)

メール：sakura@tzc-clinic.com

柏ふれんど 学生ボランティア募集中

子どもの居場所づくりに関する活動を行っています。子どもが好きで成長を見守っていただけるボランティアを募集しています。

主催：柏ふれんど

活動内容：遊びや勉強、おしゃべりの相手

場所：こぶし会館(幸町5-83-1)やその周辺

問合せ：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

高齢になっても安心して自宅で暮らし続けるために

前回の「まちねっと31号」では、住まいをテーマに記事を掲載しました。高齢になっても出来る限り、自宅で過ごしたいと考えている方が多いです。しかし高齢になれば、健康や病気、家族・介護者の状況等で、自宅に住み続けることが難しくなるかもしれません。

高齢になっても、安心して自宅で暮らしたい……。その願いを叶えるために何が必要か、**小地域ケア会議**で検討しました。会議参加者の意見をまとめると、元気なうちから【**お金**への備え】【**健康維持**】【**予めの意思表示**】そして【**介護や見守りをしてくれる人**】がカギとなるとわかりました。

【健康】

- ・健康診断を定期的に受けて、病気の初期予防をする。
- ・食生活を改善する。
- ・簡単な運動・レクリエーションをする。趣味を充実させる。
- ・健康維持は、病気になってから慌てて対応することが多い。
- ・健康に対する情報の取り方が大切。定期受診している人は、かかりつけ医から情報が得られる。

・健康 = 医療費をかけずに済む。
お金の問題も解決してくれるのでは。

【お金】

- ・圧倒的にお金は必要。
- ・お金を持っても、使い方が大事。
- ・どのタイミングで、どう使うか、使わない選択をするか。

【人材】

- ・介護人材不足。
- ・かかりつけ医不足。
- ・家族の覚悟。

・ご近所やお友だちの情報を大事にする。



小地域ケア会議の様子

<キーワード>
家族や親しい人に
迷惑をかけたくない。

【予めの意思表示】

- ・元気なうちから、遺影をどうするかなどの話が出来るとうい。
- ・エンディングノートは一度で書くと大変なので、何回かに分けて書けるところから書いていく。
- ・急変時の緊急連絡先等や、第三者にわかる意思表示を、冷蔵庫にマグネットで貼っておく。
- ・同じ世代のグループで話し合うと、本音が話しやすいのでは。

認知症になっても、要介護状態になっても、安心して自宅で暮らしていくために、これを機に考えてみませんか？さいわい包括では、オンラインでの語らい場や体操教室の参加者を募集しています。興味はあるけど、使ったことない……。という方には、操作方法をご案内します。

■にんカフェinリモート

オンライン会議ツール「ZOOM」を利用して、自宅もしくはスマイルキッチン(幸町5-64)で毎回違うテーマで語らいます。

日 時：毎月第1水曜日・午後2時～3時
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」を利用して、自宅もしくはスマイルキッチン(幸町5-64)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

認知症サポーター養成講座

認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくりましょう。

日 時：7月18日(火) 10時～11時半
対 象：市内在住・在勤の方
場 所：幸学習館 第一会議室(幸町2-1-3)
費 用：無料
申込み・問合せ：
さいわい地域包括支援センター(下記)

認知症サポーター ステップアップ講座

認知症サポーターの方を対象に「認知症サポーターステップアップ講座」を開催しています。修了後はボランティア登録もできます。

日 時：8月31日(木) 9時～12時
対 象：市内在住・在勤の認知症サポーター
場 所：立川市役所 302会議室
費 用：無料
申込み・問合せ：7月25日(火)より
立川市高齢福祉課介護予防推進係
☎042-523-2111(内線1471)



立川市生活支援サポーター研修

いつもの家事をお仕事に！高齢者の自宅の掃除、洗濯、調理、買い物などの仕事に従事できる生活支援サポーター養成研修を実施しています。

日 時：8月28日(月)～30日(水)
9時半～13時
※3日目にお仕事紹介があります。
対 象：研修修了後、立川市生活支援サポーターとして活躍できる方
場 所：立川市役所 302会議室
費 用：無料
申込み・問合せ：7月10日(月)より
立川市高齢福祉課介護予防推進係
☎042-523-2111(内線1471)



さいわい地域包括支援センター

～新入職員紹介～

館崎 順一 (介護支援専門員)

4月に入職しました。
宜しくお願いします。
趣味は、散策・旅行
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。

▶ 立川市北部中さいわい地域包括支援センター

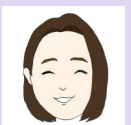
立川市幸町4-14-1 (至誠キートンホーム内)

電 話 042(538)2339

FAX 042(538)1302



田口 美幸



山中 咲