

幸町・柏町・泉町・砂川町



まちねっと

2024年5月発行
第35号



支えあいサロン

「支えあいサロン」は高齢者や子育て中の方など、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。体操・おしゃべり・ものづくりなど市内には255のサロンがいろいろな活動をしています。

支えあいサロンに参加すると・・・

- ・外に出る楽しみが生まれます。
- ・ご近所同士が知り合うきっかけになります。
- ・体操など体を動かす機会になります。

詳しいサロン情報は こちら

立川市地域包括
ケア情報サイト
「AYAMU」



「どんなサロンがあるのか知りたい」「サロンに参加したい」「サロンを立ち上げたい」など、地域福祉コーディネーターにお声かけてください。

電話 042-534-9616

(第5地区地域福祉
コーディネーター)

支えあいサロンに登録すると・・・

【保険】

安心して活動していただくために、活動場所までの行き帰りと活動中の事故に対して社会福祉協議会が加入する保険で補償します。

【活動費の補助】

会場費・講師料・材料費に対して補助があります。

地域福祉アンテナショップ

「地域福祉アンテナショップ」は誰もが気軽にふらっと立ち寄れる、身近な地域の居場所です。地域の施設や企業・団体等の空きスペースを活用し、住民が主体となって運営しています。



スマイルキッチン

ガラス張りの解放感ある建物です。住民同士の交流や情報交換、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。

＊月曜日・水曜日・金曜日・第1土曜日

10時～16時 (祝・祭日を除く)

＊第3日曜日 12時～14時

食べて元気いっぱいだれでも食堂

- ・どなたでも参加できます
- ・参加費はお持ちで
- ・限定30食(なくなり次第終了)



住 所 幸町5-64

問合せ 042-534-9616

第5地区地域福祉コーディネーターまで

サンキ薬局幸町店

幸町の多摩メディカルモール内にあるサンキ薬局では、健康カフェSankiを併設しています。薬剤師や栄養士に健康相談・栄養相談が気軽にできます。

開所時間

＊月曜日から金曜日 9時から18時

＊土曜日 9時から17時半

住 所 幸町3-2-3

問合せ 042-538-0222

5月・6月のイベント

健康相談会 『お薬の基礎知識』

日 時 5月28日(火) 10時半～11時半

栄養相談会 『個別相談・体組成測定』

日 時 6月21日(金) 10時～16時



イベント・講座のご案内

支えあいサロン 参加者募集中
～目指せ 健康寿命100歳～



体操サロン「グリーン紀水」

体操講師の指導のもと、「寝たきりにならない」「自分のことは自分でできるように」1時間体を動かしています。

どなたでも参加できますので、興味のある方、参加をお待ちしています。見学もOKです。

日 時：毎週火曜日 9時半～10時半
場 所：幸福社会館(幸町5-57-14)
参加費：1,000円/月

他にも多種多様な「支えあいサロン」があります。地域福祉コーディネーターまでお気軽にお問合せください。(4面)

導引養生功幸教室

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：毎月第1・3木曜日 10時～12時
場 所：幸学習館(幸町2-1-3)
参加費：1,500円/月

トミンハイム気功教室

初めての方でも気軽に参加できる気功教室です。

日 時：毎月第2・4木曜日 13時半～15時半
場 所：トミンハイム集会所(泉町1156-4)

さいわいじどうかん 子どもの日だよ♪全員集合

1階の遊戯室にお店屋さんが登場！何のお店かは当日のお楽しみ♪一緒に楽しみましょう！

日 時：5月5日(日・祝)
①10時半～11時半
②14時～15時
定 員：先着50名(2部合計)
対 象：乳幼児(保護者同伴)～高校生の年代
参加費：50円(一部有料コーナーあり)
申込み：4月20日(土)～5月5日(日)
問合せ：幸児童館(幸町2-19-1)

農作業ボランティア募集中！ ふらっと ファーマーズクラブ

無農薬で小麦や野菜を栽培しています。毎年6月に小麦を収穫して乾麺にしたり「朝市」で販売したりしています。また収穫した物は「ひろば食堂ふらっと」の食材としても活用しています。

内 容：週1回程度の農作業
場 所：砂川平和ひろば
(砂川町1-38-1)
問合せ：042-536-3167
(担当/福島さん)



▶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 まちねっと メール5地区



こんにちは「さいわい包括」です

人生会議をご存じですか ～ACP(アドバンス・ケア・プランニング)～

皆さん「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」という言葉を知っていますか？最期はどのような医療や介護を受けたいのか、受けたくないのか、一言で言うと終末期医療でしょう！とお考えの方、概ね正解です。しかし、私たちがまだ元気で過ごしている時に、急に最期の時の話をされても「その時にならないと分からないよ」と答えてしまいますよね。

<Advance>

- あらかじめ(事前)
あらかじめ将来に備えて今からスタート。

<Care>

- 世話・配慮・気配り・医療・看護・介護
医療・介護だけではなく、日々の暮らしから考えてみよう。

<Planning>

- 計画を立てる
決めることよりも、対話をし計画を立てていく過程が大切。

かんたん！ACPサイクル

1 考えてみる

自分はどんなことを大事にしたいか、どんな医療を受けたいか、など考えてみましょう

3 共有して残す (書き留める)

「わたしの思い手帳 書き込み帳」を使って考えたことや話し合ったことを書き留めてみましょう

考えは変わる！
この作業を何度も繰り返してみましょう。

2 信頼できる人に話す

考えたことについて信頼できる人に話してみましょう

わからないことがあったら、医師や看護師、ケアマネジャーにも相談してみましょう！

迷ってもいい！

決められないことがあってもいい！

あとで変わってもいい！

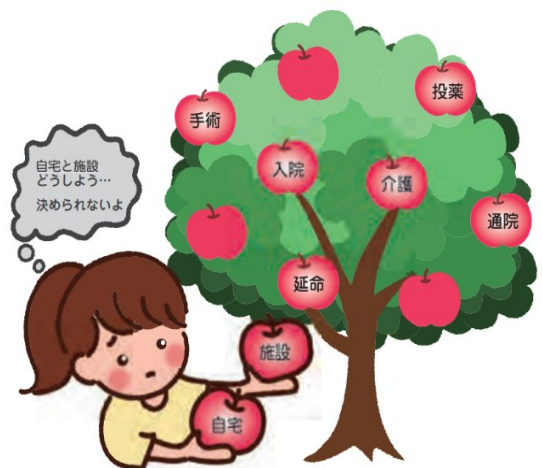
出展：「わたしの思い手帳」

東京都福祉保健局医療政策部医療政策課

<まずは考えてみる>

「最後の瞬間(とき)」と言われても、ピンとくる方は少ないでしょう。親類・知人の葬儀に出席した時、治療がうまくいかず入院した時、自分の先々を考えるきっかけは様々だと思います。

考えること、人に話すこと、書き留めること、少しずつ実践していきましょう！



認知症サポーター養成講座を行います！

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。

日時：2024年5月25日(土) 午前9時～10時半

問合せ：さいわい地域包括(4面)まで



さいわい地域包括支援センター& 地域福祉コーディネーター職員紹介



大友 正樹
(センター長)

今年もお世話になります。



荒井 央
(主任介護支援専門員)

体重と血圧を下げたいです。



瀬戸口 祐子
(社会福祉士)

安全第一で頑張ります。



加藤 雅子
(看護師)

家庭菜園と薬膳の勉強を楽しんでいます。



小椋 幹子
(介護支援専門員)

今年はマラソン大会に出ます。



和田 優子
(介護支援専門員)

今年は健康第一で頑張りたいと思います。



館崎 順一
(介護支援専門員)

趣味は散歩と旅行です。



杉本 一美
(事務員)

なにか趣味をみつけないです。



認知症地域支援推進員
在宅医療・介護相談窓口担当
水村 安代(看護師)

北エリアを担当しています。



地域福祉コーディネーター
(立川市社会福祉協議会)
前田 素子

いろいろお話を聞かせてください。



地域福祉コーディネーター
(立川市社会福祉協議会)
柴崎 日和

小学5年生から使っている自転車と頑張ります。

▶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 前田素子・柴崎日和

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