

砂川町
柏町
幸町
泉町

まちねっと

発行

・立川市社会福祉協議会
地域福祉コーディネーター
・北部中さいわい
地域包括支援センター

《学習会》参加者募集！

「家族介護技術講座」&「ホームヘルパー再チャレンジ講座」 ～介護の基本を身につけよう～

至誠ホームキーツで定期的で開催されている、介護の基本知識を学べる無料講座です。

地域の方々を対象に、認知症の理解を深める講義と基本的な介護技術（実技）を学んで頂けます。

「介護」に対する不安を、正しい知識で和らげることを目的にしています。



また、以前ホームヘルパーの勉強をして資格はあるけど実務経験のない方、出産や介護などで実務から離れてしまった方、「現在介護職だけでもっと勉強してみたい」という方も対象にしています。

今年度は5月と10月に開催され、次回は平成28年2月13日（土）の午前中を予定しています。もう少し詳しく聞いてみたい方は、お気軽に問い合わせください。

★問合せ★

至誠キーツホームヘルプステーション
（担当：川鍋）

電話：042-538-2321

FAX：042-538-1302

メール：kiitos-hh@shisei.or.jp

《子育て情報》参加者募集！

幸児童館からのお知らせ

●参加者募集！

『サンタがやってくる！！』



乳幼児親子☆クリスマス会』

手遊びをしたり、皆で歌を歌ったりします！サンタさんから、素敵なプレゼントをもらえるかも！みなさんの参加をお待ちしております。

日時：12月22日（火）10時半～12時

対象：0才～未就学児の親子さん

※定員と参加費はありません。当日お待ちしております！

●ボランティアさん募集！

『もちつき体験をしよう！！』



日時：2月7日（日）9時半～12時半

もちつきの下準備や、つくことを一緒にしていただける方を10名募集いたします。子ども達と一緒にイベントです。ご興味のある方は、担当（佐藤・大宮）までご連絡ください！

●乳幼児事業

週3回、乳幼児を対象とし、毎回手遊びや体操、工作やクッキングを実施しています。また、お子さんを遊ばせながらお茶飲みが出来る児童館ファミリーカフェ（参加費100円）を月曜日に行っています。皆さん、お気軽にご参加ください！



ファミリーカフェ年末年始実施日

12月7日、14日、21日

1月18日 ※2月の初回は8日

※注意12月29日（火）～1月3日（日）お休み

★問合せ・申込み★

NPO法人ワーカーズコープ幸児童館
（幸町2-19-1）

電話 042-537-0358

FAX 042-535-0997

目次

P2、P3 ●「おでかけになりませんか？
地域の縁側「支えあいサロン」

P3 ●「ボランティア・参加者募集！」

P4 ●「出張・出前講座やります！」

おでかけにありませんか？ 地域の縁側「支えあいサロン」

支えあいサロンは、孤立防止を目的として、ご近所で気軽に集まってお茶のみや体操や情報交換をする場です。市内では約130か所の住民主体によるサロンが活動しています。今回は、砂川町、柏町、幸町、泉町及び、周辺で活動しているサロンをご紹介します。

※活動内容や会場の都合で、定員制限のあるサロンもございます。参加ご希望の場合は、地域福祉コーディネーターまでご連絡ください。先方と調整の上、ご連絡いたします。

※新たにサロンをつくりたい方、ご連絡ください。実際の活動を見学しに行きましょう！！

◆問合せ：地域福祉コーディネーターへ（4面）



『子育て世代向けサロン』



○「メリッポニー」

日時：第3木曜日 10時～14時

場所：幸学習館（幸町）会費：なし

☆親子レクリエーション、季節のイベント等。

○「によろりん」

日時：月1回週末に不定期開催 11時～14時

場所：幸学習館（幸町）会費：なし

☆お昼ごはんを食べながら情報交換しています！

○「寅の子会」

日時：2カ月に1回主に第3日曜日 10時～12時

場所：幸学習館（幸町）会費：なし

☆体操（ママピクス）＆お茶しながら情報交換♪

○「らびどらの会」

日時：月1回週末に不定期開催 11時～15時

場所：砂川学習館（砂川町）会費：50円/月

☆季節に合わせて、イベントを行なっています！

○「もぐもぐ」

日時：月2回 不定期開催 10時～17時

場所：高松学習館（高松町）会費：なし

☆懇談しながら、季節イベントの準備します！

○「ナチュラ」

日時：月1回週末に不定期開催 9時～12時

場所：柴崎学習館（柴崎町）会費：なし

☆2歳～成人の子がいる親のおしゃべり場♪



『中高年向けサロン』

○「はなみずき」

日時：偶数月の第一木曜日 10時～12時

場所：主に会員宅（幸町5丁目）

会費：300円/回

☆茶話会。お花見に行ったりします♪

○「ミントの花」

日時：毎月最終金曜日 10時～12時

場所：会員宅（幸町5丁目）会費：100円/回

☆茶話会。会員の希望により様々な活動を！

○「さつき」

日時：毎週金曜日 13時～15時

場所：会員宅（幸町3丁目）会費：なし

☆きり絵。手を動かしながら口も動かす！

○「遊亀の会（ゆうきのかい）」

日時：第1～第4月曜日 13時～14時45分

場所：幸町2丁目アパート集会所（幸町）

会費：なし

☆体操。男性の会員もいらっしゃいます！

○「なかよし会」

日時：毎週日曜日 10時半～12時

場所：幸町2丁目アパート集会所（幸町）

会費：なし

☆茶話会、ぬり絵等 交流して元気継続！！

○「幸ふれあいサロン」

日時：第4水曜日 11時～14時

場所：幸町団地 Eラウンジ（幸町）会費：なし

☆食事をしながら、皆で談笑しています！

○「熟年男性料理の会」

日時：第3月曜日 9時半～14時

場所：幸学習館（幸町）会費：3000円/半年

☆皆でレシピを提案！一緒に取り組んでいます！

○「さゆりの会」

日時：毎週火曜日 10時～12時

場所：幸学習館（幸町）会費：500円/回

☆ストレッチ体操。皆で楽しく和気あいあい！

○「幸ストレッチ教室」

日時：主に毎週金曜日 13時半～15時半

場所：幸学習館（幸町）会費：1500円/月

☆ストレッチ体操、リズム体操。

○「サロンコスモス」

日時：毎月第2水曜日 12時半～15時
場所：会員宅（一番町2丁目）費用：材料費
☆パステル画。どなたでも見学いただけます！

○「3丁目の安田さん家」

日時：第3木曜日 10時～12時
場所：会員宅（砂川町3丁目）会費：100円/回
☆コーラス、おしゃべり、折り紙等。

○「乙女の会」

日時：毎週火曜日 9時30分～12時
場所：会員宅（砂川町4丁目）会費：1000円/年
☆体操、手芸、フラワーアレンジメント等。

○「こんぴら体操クラブ」

日時：毎週火曜日 9時半～11時
場所：こんぴら橋会館（砂川町）会費：1500円/月
☆主に体操。健康維持のため体操しています！

○「きらきらサロン」

日時：火曜日（不定期）10時～12時
場所：こんぴら橋会館（砂川町）会費：なし
☆昼食会。つくって食べる！参加者募集！！

○「ほのぼの」

日時：毎週木曜日 9時半～11時半
場所：こんぴら橋会館（砂川町）
会費：1500円/月、入会金1000円
☆体操。ストレッチ・筋トレを楽しく♪見学OK。

○「ピッコロ」

日時：毎週月曜日（祝日休み）10時～11時
場所：こんぴら橋会館（砂川町）会費：なし
☆健康体操。お話しして、悩みもスッキリ！

○「やすらぎヨガの会」

日時：第1～第4金曜日 15時～16時
場所：トミンハイム集会所（泉町）
会費：1000円/回 毎週参加3000円/月
☆ヨガ。中高年初心者向け♪お気軽にどうぞ。

○「たんぽぽの会」

日時：水曜日（月3回程度）10時半～12時半
場所：トミンハイム集会所（泉町）
会費：なし
☆太極拳、談話。会話も楽しみの一つです！



「パーキンソン友の会・準備会」 参加者募集！

パーキンソン病は、「手足が震える」「歩きにくくなる」以外にも、うつ病や精神疾患のような症状が現れ、とても辛い病気です。

でも、早期発見・治療によって日常生活を送ることが可能です。本人や家族が仲間になり、共に学びながら支え合おう…そんな思いで毎月集まり、「友の会」結成を目指しています。

仲間になってくださる方、関心のある方はどうぞご参加ください。

日時：毎月第4火曜日 13時半～15時半

会場：立川市総合福祉センター
（富士見町2-36-47）

問合せ：さいわい地域包括支援センター（4面）

《傾聴ボランティア》 参加者募集！

ボランティアさくらでは、ご自宅で療養されている方、これからご自宅での療養を始められる方やご家族を応援しています。

医療の専門職ではないボランティアが患者様やご家族に関わるとき、より豊かなつながりを感じていただけることを大事にしています。

一緒に活動していただける方を募集します。

●活動内容

- ①患者様・ご家族や介護者の方のお話し相手
- ②介護をされていて不安な時に、同席での見守り等

その他、必要なことは、ボランティアコーディネーターがご相談に応じます。

●活動場所

- ①患者様・ご家族のご自宅。
- ②西砂町5丁目にある高齢者施設

●その他

・充実した活動のため、定期的に研修を行っています。

・ボランティア活動のため報酬はありません。

●問合せ：在宅ホスピスケア

「ボランティアさくら」担当：岡田

TEL 080-1163-5281

メール sakura@tzc-clinic.com

出張・出前講座やいます！

地域包括支援センターでは、無料で出張・出前講座を随時開催しています。

具体的な講座の内容や日程を、申し込みいただく以外にも、何かしてみたい！というご相談でも大歓迎です♪

必要に応じて、地域福祉コーディネーターと一緒に伺い、人と人、人と地域のつながりについてもお話しします。

メニュー例①《認知症サポーター養成講座》

認知症の基礎知識や、接し方などを聞くことで、認知症を正しく理解することができます。周りがサポートできれば、住み慣れた地域で、認知症になっても安心して生活することができます。

講座時間は60分～120分。ご希望する内容により、時間の調整ができます。

★オレンジリングを受け取れます。

（実施例）

- 自治会の定例会で、住民の方向けに実施しました。
 - 市内小中学生向けに実施しました。
- ※同じ認知症サポーター養成講座でも、参加される方に併せて、話す内容を変えることができます。



自治会の集会所を利用した講座の一場面

メニュー例②《介護予防教室》

健康寿命が延びるよう、転倒予防のための筋トレの方法など、日頃から取り組めることをご紹介します。

講座時間は、15分のミニ講座から、90分程度のもので可能です。

（実施例）

- シルバーピアの住民向けに、介護予防について話しました。

《その他の出張・出前講座メニュー》

- 災害時対策講座（要援護者の安否確認等）
 - 「振り込め詐欺」犯罪被害防止のために
 - 介護保険制度について
 - 介護技術や福祉用具の使い方 等々
- お気軽にご相談下さい。
連絡先はこのページの右下になります。

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（安藤）
TEL：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
（至誠ホームキートス内）
TEL：042-538-2339
FAX：042-538-1302
E-mail：s-houkatu@shisei.or.jp



※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。