

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

《科学のひろば》参加者募集!

2016夏休み「科学のひろば」のお知らせ

●夏休みの自由研究もバックアップ!

『科学っておもしろい!』子どもから大人まで楽しめる企画が満載です♪将来、立川ロケットを飛ばす人が出てくるかも!

日程・場所：8月5日(金)・立川市立西砂小学校
8月6日(土)・こぶし会館
8月7日(日)・子ども未来センター
8月9日(火)・立川市立第一小学校
※9日は電子顕微鏡のみ

時間：各会場ごとにご確認ください。

講座：・大昔の神秘!化石を取り出そう!

- ・親子で科学あそび：ラジオを自作しよう
- ・風車で発電!発電機の原理
- ・電子顕微鏡の世界等

参加費：100円~300円 ※ラジオのみ500円

対象：主に年長から大人まで

講師：学校の先生やボランティア協力者

申込み：事前の申込みが必要です。詳細は下記にお問い合わせください。

★問合せ★

立川・自然と科学の会

会長 岡村幸保

電話 090-4177-2404

メールアドレス(下記)

2016hiroba@gmail.com



《子育て支援情報》参加者募集

幸児童館からのお知らせ

児童館は、0歳から18歳のお子さんとその保護者が利用できる施設です。地域に根ざした「子どもも大人も、ふらっと気軽に立ち寄れる場所」を目指し、毎月様々な行事を企画しています。

●『はっぴー☆ランチクッキング』

みんなでご飯を作って、楽しくお昼を過ごしませんか?

日時：7月25日(月)10時~13時

※変更の可能性あり

場所：幸児童館2階集会室

対象：0歳から18歳のお子さん

※未就学のおさんは親子で参加♪

定員：20名(先着順)

参加費：100円

申込み：7月9日(土)から受付開始。児童館の窓口に直接申込みください。

その他：クッキングのメニュー等の詳細は、児童館のホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。(右記)

- 『ちっちゃなプール』
ビニールプールを使用した、乳幼児さん向けのちっちゃなプールを今年も実施します。



詳細は児童館のホームページをご覧ください。か、児童館にお問い合わせください。

★問合せ・申込み★

幸児童館(運営：NPO法人ワーカーズコープ)
(幸町2-19-1)

電話 042-537-0358

FAX 042-535-0997

ホームページ <http://tachiji.net/>

●ボランティア募集!

児童館や地域の子育て支援活動をサポートしていただける方を募集します。様々な活動があります。ご一報ください。

★問合せ★ 地域福祉コーディネーター(4面)

目次

P2 ●「子ども会活動紹介等」「学習スペース」「希望の車いす」

P3 ●「こんにちはさいわい包括です」

P4 ●「さいわい地域包括支援センターよりお知らせ」

《子ども会》活動紹介&参加者・ジュニアリーダー募集!

●「子ども会」とは?

「子ども会」は、年齢の異なる子どもたちが、自然体験などの遊びを中心にしたグループ活動を通して、多様な能力を伸ばすために活動しています。活動内容は、各地区の子ども会で自主的に企画しています。



柏町子ども会連絡協議会では「校庭キャンプ」「お楽しみ会(もちつき)」などの活動があります。
※参加できるのは、小学校1年生～6年生です。

●お試し参加ができます!

まずは参加して、イベントを体験してみてください。なお、低学年のお子さんは、保護者の方と一緒に参加してください。

★ジュニアリーダー募集★

柏町子ども会連絡協議会では、主に中学生のジュニアリーダーがイキイキと活動しています。中学生はもちろん、高校生の参加も募集中です。
お気軽にお問い合わせください。

地域の中で、子ども達と大人との懸け橋になるのは、中学生や高校生たち。子ども達の一番身近なお手本です。一緒に活動を楽しみましょう♪



●柏町の子ども会活動を紹介します

★竹の子子ども会

『六番組自治会夏まつり
(子ども会で出店をします)』

日時：8月20日(土)
13時～20時

場所：六番組自治会公会堂前
(柏町3-40付近)



『秋のおたのしみ会』

日時：9月11日(日)9時30分～
場所：未定

両日ともお試しでの
当日参加OKです



竹の子子ども会、柏子連へのお問い合わせは、下記までご連絡ください。

★問合せ★

柏町子ども会連絡協議会(柏子連)
会長 大久保 清志
電話 090-3479-0138



《学習スペース》ご利用ください

地域の学生や一般の方たちに、勉強や生涯学習のため教室を開放しています。夏休みを涼しい場所でお過ごしください。学習も進みます♪

期間：7月21日(木)～8月31日(水)まで

時間：9時～16時30分

場所：砂川学習館 2階 第2教室
(砂川町1-52-7)

対象：地域の方であればどなたでも利用可能
※他の方の迷惑になる行為は
ご遠慮ください。

申込み：不要です。時間内にお越しください。

利用料：無料

★問合せ★

砂川学習館

電話 042-535-5959



《希望の車いす》ご協力ください

NPO法人「希望の車いす」では、主に東南アジアで車いすを必要とする人に、不要になった車いすを修理・清掃をして届ける活動をしています。



日本の車いすは丈夫にできていて、体型も近いので喜ばれています。

●ご協力ください

- ・自宅や施設に、不要になった車いすでもまだ使用できるものがあれば情報をお寄せください
- ・運搬、整備、保管、海外への輸送など、活動にかかる財政的支援も必要です。

★問合せ★

NPO法人 希望の車いす
(ボランティア 阿部秀次郎)
電話 090-6492-1709

『こんにちは「さいわい包括」です』は、 まちなっとへ統合しました!!

サロンで出張講座を行いました

去る5月27日(金)に、幸町にある支えあいサロン「ミントの花」にて、栄養と食事のことについて、お話をさせていただきました。以下、ご紹介させていただきます。



メンバー宅のひと部屋をお借りして



【低栄養について】

1996年から1998年にかけて行なった調査において、高齢者の約40%が血清アルブミン値3.5 g /dL 未満の低栄養状態であることが明らかになりました。低栄養状態になると「日常生活の活動力が低下する」「病気が治りにくくなる」「寝たきりの原因になる」など様々な弊害が起こります。

【上手に食べるヒント・食事バランスガイド】

- 1日3回食事をしよう
- 1回の食事で、主食/主菜/副菜をそろえよう
- 1日に1回は乳製品を飲もう
- 間食に果物を食べよう
- 水分摂取を忘れずに
- 五目料理を目指そう
- 1週間に1回は体重を測ろう

【日本人の誇るべき優れたものの和食材】

め ま か さい かな いた も
 め ま か さい かな いた け



【サルコペニア肥満にも注意!!!】

サルコペニアとは、ギリシャ語で「筋肉」を表す“サルコ”と、「喪失」を表す“ペニア”を組み合わせた言葉です。筋肉量が減少し、筋力または身体能力が低下している状態をいいます。脂肪が多く、筋肉が少ない状態を「サルコペニア肥満」と呼び、肥満とサルコペニアの両方のリスクに対する注意が必要です。

【コンビニの食事でもちょっとした工夫を】

一品メニューで栄養バランスの整った料理は、まず魚や肉などのたんぱく質(50g・片手にのる量)を基準に考えます。次に野菜(100g・両手にのる量)+その他の食材(乳製品・炭水化物・油など)で、バランスが取れるようになります。

また、調理が苦手な場合には、ただおにぎりを2~3個食べるのではなく、おにぎり1個と他にサラダや乳製品や果物を組み合わせると、栄養バランスはグッと改善します。



さいわい地域包括支援センターよりお知らせ

高齢者の方の相談窓口です

介護が必要な状態になっても、安心して地域で住み続けていけるよう、お手伝いします。介護のこと以外でも、何かわからないことがあればお気軽にご連絡ください。場合によっては、必要な窓口・機関のご案内を致します。

出張講座を行います

さいわい地域包括支援センターでは、出張講座を承ります。講座の内容は、3ページで紹介した『栄養と食事の話』『転倒予防体操』『介護保険制度のあれこれ』などです。是非、下記までご連絡ください。

★問合せ★

立川市北部中さいわい地域包括支援センター
(連絡先 本ページの右下に記載あり)



サロン活動に参加しましょう

「ひきこもりや閉じこもり」を防止するため、地域活動への参加をお勧めします。

外出すると身体を使うので「運動機能向上」となります。

人とコミュニケーションすることで「認知症予防」にもなります。

身近なサロンの紹介や、立ち上げの相談は、地域福祉コーディネーターまでご連絡下さい。

★問合せ★

地域福祉コーディネーター
(連絡先 本ページの右下に記載あり)



手づくり品をつくるサロンでの作品



手を合わせた猫♪洗濯バサミです



かわいい猿たち♪茶色の軍手です

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(安藤)
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
(至誠ホームキートス内)
電話 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。