

砂川町・柏町・幸町・泉町

まちねっと

第17号

2019.10月発行

至誠キートスホーム ボランティア養成講座

ボランティア活動を始めてみませんか！

いろいろな出会いや発見があります。人に喜ばれながら、自身の新しいふれあいの場や生き甲斐に繋がることもあります。

キートスホームは色々なボランティア活動があります。例えば散歩クラブ（外）、歌の会の送迎と見守り（車椅子の施設内移動）、縫物クラブ、書道がお好きな方の練習のお手伝い、園芸、居酒屋キートス、傾聴、珈琲クラブ、ユニットのお手伝い等、色々あります。自分に合う活動をゆっくり探していくことができます。

全講座出られなくても
希望日だけの参加も
可能です。



11月 毎週水曜日 10:00~12:00

| | |
|--------|--|
| 6日(水) | ボランティア活動に関する講義 |
| 13日(水) | 車椅子体験・食事介助 トロミについて |
| 20日(水) | 認知症サポーター養成講座 (オレンジリング取得) 北部中さいわい地域包括支援センター |
| 27日(水) | 実際のボランティア活動についての説明 |

場 所：至誠キートスホーム(幸町4-14-1)
問合せ：042(538)2323
(川井(ボランティアコーディネーター))
参加費：無料 定員：各30名位

幸児童館『ハロウィンタッチ祭』

今年のハロウィンタッチ祭のテーマは「天使と小悪魔」☆ 食べ物コーナーやゲームコーナー、お手玉遊びはもちろん、16時からピンゴ大会もあるよ♪ぜひ仮装して遊びに来てね！

日時：10月26日(土) 12:00~16:30
場所：幸児童館(幸町2-19-1)

申込み：当日受付 対象者：なし
参加費：チケット200円
(ばら売りもあり) 定員：なし
問合せ：042(537)0358 (川村)



子育てイベント情報

子育てサークル

「はぴ♡Mama☆Kids」

イベント開催！

ハーバリウム作りやヨガ、寝相アート等楽しい企画が盛りだくさんです。ハンドメイド商品のコーナーも充実！カフェスペースもあります。お気軽にお越しください。

日 時：10月29日(火) 10:00~12:00
場 所：幸児童館(幸町2-19-1)
申込み：当日受付
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



<目次>

P1「ボランティア養成講座・児童館・子育て情報」P2「地域活動情報・参加者募集」P3「こんにちは「さいわい包括」です/自分らしい最期を迎えるための終活~医療編~」P4「ヘルパー再チャレンジ講座」&「認知症サポーター養成講座」参加者募集

※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。

*** 地域活動情報・参加者募集 ***

メンバーを募集しています！

趣味や特技を活かしたり、楽しく仲間と活動しているサロンやグループを紹介します。仲間ができると活動への意欲がわきます。まずは見学・体験してみませんか？お気軽に地域福祉コーディネーター(4面)までお問合せください。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

支えあいサロン「ほのぼの体操」

年齢に関係なくストレッチや筋トシ、脳トシ体操などで楽しく体を動かします。見学は随時歓迎です。お気軽にお問合せください。

日時：毎月第1・3・4(木) 10:00～11:00
 場所：こんぴら橋会(砂川町3-26-1)
 講師：廣岡 直美氏
 定員：5名(申込み順)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

支えあいサロン「ポンポントリム」

楽しく体操を行い、健康的な身体づくりをしています。初心者歓迎です！

日時：毎週金曜日
 ①13:30～14:30 ②15:00～16:00
 *都合の良い時間を選んで参加してください
 場所：こぶし会館(幸町5-83-1)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

「養生導引功(気功)の会」

深呼吸でリラックス！「気功」を体験してみませんか？

呼吸法を用いて音楽に合わせてゆっくり動く運動です。自己養生のために自分の体力、年齢に合わせてできる運動法です。元気になりたい方、集まりませんか？

*下記の会場・時間帯で「気功」を習うことができます



| | | |
|------------------------|--------------|-----------------|
| さかえ健康気功 (さかえ会館) | 毎週月曜日 | 13:30～ 15:30 |
| 導引養生功砂川 (砂川学習館) | 毎週火曜日 | 10:00～ 12:00 |
| にしすな気功を楽しむ会 (西砂学習館) | 第1・第3 金曜日 | 10:00～ 12:00 |
| 砂川気功の会 (砂川学習館) | 毎週火曜日 | 19:00～ 21:00 |
| 高松健康気功の会 (高松学習館) | 毎週金曜日 | 13:00～ 15:30 |
| 曙気功サークル (曙福祉会館) | 毎週木曜日 | 13:30～ 15:30 |

「マンション防災講座」開催

発災時(主に震災)の備えはしていますか？今住んでいるマンションは何事もなく住みつづけられるのでしょうか？昨年度、大好評だったマンション防災講座を今年度も開催します。

あなた自身と家族を守るために、マンションならではの防災を考えてみませんか？

日時：11月9日(土) 13:30～15:30
 場所：総合福祉センター(富士見町2-36-47)
 対象：マンションにお住まいの方・集合住宅の

防災に関心のある方
 定員：40名(要申込み・先着順)

参加費：無料
 内容：①「一自分の命を守るためにー

マンション防災の大事」

②「立川直下地震に備えて防災委員会の立ち上げ・活動奮闘記」

講師：立川市災害ボランティアネット
(東條清幸氏・佐々木健司氏)

協力：立川市災害ボランティアネット
 問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

防災まち歩き ～地域の防災課題や減災資源を探る～

防災まち歩きチェック表を片手に、多くの方と一緒に栄町・幸町内を歩き、危険箇所、役に立つ施設、場所や減災資源を確認します。

日時：11月7日(木) 9:30～12:00
 場所：幸学習館～近隣の地域
 講師：立川市災害ボランティアネット

矢野和孝さん
 定員：20人(申込み順)

申込み：10月10日(木)より電話で幸学習館へ
 042(534)3076

第40回「ステッチマルシェ」開催

みんなでわきあいの青空手作り市。玉川上水沿いのステキな空間でハンドメイドの品物をはじめとした多くの店舗が出店します。

日時：11月23日(土) 10:00～15:00 雨天決行
 場所：コミュニティーカフェ ステッチ
(柏町4-77-1)

電話：042(535)9881



こんにちは「さいわい包括」です

「自分らしい最期を迎えるための終活～医療編～」

令和元年7月4日（木）に立川市看取り支援事業「今日から始める私の人生会議」の市民向け講演会を、立川在宅ケアクリニック 小島一男医師より講演をしていただきました。

この立川市看取り支援事業は、高齢者とその子どもを含む家族等を対象として、高齢者本人が幸せな人生であったと思えるような最期をどのように迎えたらいのか考え、適切な看取りについて理解してもらうことを目的としています。当日の講演内容の一部をご紹介します。

団塊の世代が、2025年頃に後期高齢者に達することにより、介護・医療費などの社会保障費の急増および医療・介護機能が「施設」から「地域」へ、「医療」から「介護」へと変化しています。これからは、地域で支える力が必要になり、地域で看取る、地域にあった体制づくりが急がれます。

自分らしい最期を迎えるには**死に対する**

- 1) **現状認識**：どこでどのように看取られているか
- 2) **情報収集**：誰が看取りのサポーターか
- 3) **意識改革**：死というものは皆にいずれ来て、人の死は100%ということを知っておくことが重要です。



また、在宅での看取りを行うには、①家で死にたい本人の覚悟、②家で看取りたいという家族の覚悟、③家で最期まで支えるという医師の覚悟、という3つの覚悟が必要です。

そして、いつか必ず来る死のために、遠くの専門医より**近くのかかりつけ医**を持つことです。外来に行けなくなった時には、在宅診療という方法があり、医療・介護関係者が連携をとり援助していきます。介護者は、自分たちだけで頑張らず困った時は助けを求めることが必要です。



自分らしい最期を迎えるには、何よりも「元気なうちに、少しずつ縁起でもない話（自分の死）を家族の人や周りの人と始めること、エンディングノートを活用すること」が大事です。

看取り支援事業

「自分らしい最期を迎えるための終活 ～相続（争族対策）編～」

- 日 時：10月10日(木) 14:00～16:00
場 所：幸学習館 講堂 (立川市幸町2-1-3)
講 師：(株)セレモア 相続診断士 依田 光弘氏
定 員：120名(申込み順)
申込み：北部中さいわい地域包括支援センター(4面)
*参加者には、エンディングノートをお渡しします。

至誠キートスホーム

<ヘルパー再チャレンジ講座> &

<認知症サポーター養成講座> 参加者募集

ヘルパー再チャレンジ講座

～家族介護の技術を知りたい方とホームヘルパーとして再チャレンジしたい方のための講座～

一般家族介護をされている方と、ヘルパーとして再チャレンジしたい方が対象の講座です。資格は持っているけど実務経験がない、長い間実務から離れていた、現在介護職だけど自信がないという方、この機会にぜひご参加ください。

日 時：10月12日(土) 9:00～12:00

場 所：至誠キートスホーム(幸町4-14-1)

内 容：①講義「認知症サポーター養成講座」

②実習「介護技術の基本(移乗・移動介助、おむつ交換、着脱介助など)」

対象者：介護をされているご家族、及びホームヘルパー資格取得者
現任者、立川市総合事業生活支援サポートサービスに
興味のある方等

参加費：無料

申込み：至誠キートスホームヘルプステーション 担当：芳村・川田
電話/042(538)2321 FAX/042(538)1302

締め切り：10月11日(金)



認知症サポーター養成講座

認知症は、年を取ると誰でもなりうる病気です。認知症について正しく学び、認知症の人と家族に対し、地域で温かく見守る応援者になりませんか。

講座を受けられた方には、認知症サポーターの証である『オレンジリング』をお渡しします。

日 時：①10月12日(土) 9:00～10:30 ②11月20日(水) 10:00～12:00

場 所：至誠キートスホーム(幸町4-14-1)

定 員：①10名程度 ②30名程度 *①・②共に申込み順

参加費：無料 申込み：北部中さいわい地域包括支援センター(下記)



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(田口)

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

※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。