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

2024年
第34号 2がつ

地域福祉アンテナショップ

スマイルキッチン

スマイルキッチンは緑豊かな保護樹林地の中にあります。木の温もりを感じる建物では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。「食と人と交流」をテーマにイベントも開催しています。

＊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　無料)
・限定30食、申込み不要

絵本の読み聞かせもあります

公式インスタグラム始めました！

@ANTENNASHOP.SMILEKITCHEN

【場　所】　立川市幸町5−64
（平成新道沿い　立川市立幸小南）

【問合せ】
地域福祉コーディネーター(4面)

音楽と野菜の調べ
「ヴァイオリン＆フルート ベジコンサート」

スマイルキッチンにステキなハーモニーが広がります。音楽と併せて野菜の逸話を聞いたり旬の野菜の試食を行うベジタブルコンサートです。

日　時：2月24日(土) 16時～17時半
(開場 15時半)
参加費：1,500円　＊当日集金します。
（1ドリンク＋野菜といちごの試食付き）

定　員：30人(申込み順)
申込み：電話または申込みフォーム

申込みフォーム→

親子でつくろう
「バレンタインスイーツ」

オーブンがなくても完成！
バレンタインにぴったりな生チョコレートを一緒につくりましょう。

日　時：2月10日(土) 13時～15時
(10分前に集合してください)
参加費：ひとり600円＊当日集金します。
定　員：小学生以上の親子10組(申込み順)
(保護者1名以上を含め1組3名まで)
持ち物：三角巾、エプロン、エコバック
手拭き用タオル

申込みフォーム→

第2・4(月)　10時半～12時
「テーブルお茶会」

正座ができなくても大丈夫！
お気軽にご参加ください。

参加費：200円
（当日集金）

＊申込み不要

第1・3(月)　14時～15時半
「かたりあいスマイル」

「話す機会が少なくなった」「おしゃべりをしたい」等と感じていませんか。お茶を飲みながらゆっくりお話しましょう。

対象者：シニア世代
参加費：無料
定　員：10名
申込み：地域福祉コーディネーター

毎週水曜日　10時～16時
「ものづくりの会」

好きなことを持ち寄って楽しみます。これから何か始めてみたいという方ものぞいてください。
（お好きな時間にご参加ください）
＊申込み不要

「作品展示会」
3月2日～17日の開所日に開催します。
ぜひ見に来てください！

イベント・講座のご案内

地域の縁側
支えあいサロンに参加しませんか？

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めます。

トミンハイム気功サロン
～目指せ！健康寿命100歳～

初めての方でも気軽に参加できる導引養生気功です。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・第3(木)10時～12時
場　所：トミンハイム南集会室
　　(泉町1156-4)
参加費：1,500円／月
問合せ・申込み：
　　地域福祉コーディネーター(4面)

虹の会
～共有の思いを語らう場～

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できます。当日はマスクの着用、事前の検温をよろしくお願いします。

＊見学は行いません。何か不明な点等ございましたらご連絡ください。

日　時：①2月10日(土)、3月9日(土)
　　②2月26日(月)、3月25日(月)
　　いずれも13:30～15:00
場　所：①TAMA MIRAI SQUARE 5階
　　(曙町2-8-28)
　　②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：☎080-1163-5281 岡田さん
　(電話受付時間：平日10:00～16:00)
メール：sakura@tzc-clinic.com

幸児童館
防災なぞときゲーム

なぞときしながら楽しく防災について学ぼう！お土産つきだよ♪

日　時：2月28日(水)　15時～16時
場　所：幸児童館(幸町2-19-1)
参加費：無料
定　員：40名(先着順)
　　当日、会場にて受付ます。
対　象：乳幼児(保護者同伴)～小学生
問合せ：☎042-537-0358

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)

▶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Web　メール5地区

こんにちは「さいわい包括」です

地域であんしんして暮らし続けるために
～見守る手段のご紹介～

高齢者に限らず、独り暮らしの方が増えています。自分のペースで生活でき気軽な反面、何か起きた時の心配は付きものです。また高齢期では特に、認知症、脳や心臓等血管疾患、転倒・骨折、不安・うつなどの精神疾患になるリスクが高まります。

もしも自分が独り暮らしだったら…近隣者に独り暮らしで心配な方が居たら、どうする・どうしておくのが良いでしょうか。24時間365日監視するのが良いでしょうか。自分の生活を常に誰かに見られたら、安心した生活が続けられるでしょうか。

ここでは、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の、高齢者を対象とした地域での見守りシステムについて、いくつかご紹介します。

【公的サービス】

・高齢者あんしん見守り支援事業
・高齢者シルバーホンシステム事業
(救急通報)
・高齢者救急通報システム事業(民間方式)
・徘徊高齢者等家族支援サービス事業
・見守りホットライン
042-506-0024（Call おお通報!）
・立川市見守りメール
・立川市地域見守りネットワーク事業

※対象者や費用負担など、詳しくは
立川市ＨＰをご確認ください。

ホーム ＞ 健康・福祉 ＞ 福祉 ＞ 高齢者福祉 ＞ 在宅生活を支えるサービス

ホーム ＞ 健康・福祉 ＞ 福祉 ＞ 総合的な見守り

【民間サービスなど】

・新聞、牛乳などの定期的な配達（例：ヤクルトは、週１回の配達）
・郵便局「みまもり訪問サービス」「みまもりでんわサービス」「駆けつけサービス」
・東京電力（TEPCO）「遠くても安心プラン」
・生協（パルシステム）「見守り安心サービス」
・クロネコヤマト「クロネコ見守りサービス　ハローライト訪問プラン」
・UR都市住宅機構高齢者向け優良賃貸住宅（緊急時対応サービス）
・JKK東京（東京都住宅供給公社）における緊急時相談受付体制（JKK東京お客さまセンターへ連絡）
・介護保険・医療保険サービスの利用
・センサー、カメラを自宅に取り付けたり、スマホの機能（アプリ、GPSなど）を使う
・家電製品の使用状況によるお知らせ
・住民同士での交流、民生・児童委員、地域ボランティアでの見守り

今回は主にサービスのご紹介をしましたが、本当に必要なことは近隣同士での「声をかける・かけられる」「気にする・気にされる」などの「お互いさま生活」ができれば、何かの時には一番身近な相談者になり、あんしんした地域での暮らしがおくれるかもしれません。日頃からのご近所づきあいを大切にしていきたいものです。

「認知症カフェ」をご存じですか？

認知症カフェとは、認知症の人やそのご家族、地域住民や介護・福祉等の専門家が集う場として提供され、お互いに交流したり、情報交換をしたりすることを目的とし2000年頃から各地で広がっています。

源流は、1997年**オランダ**の老年臨床心理学者が始めた**「アルツハイマーカフェ」**といわれており、世界各国に様々な形で広がっていきました。日本では、厚生労働省が2017年に改訂した認知症施策の新オレンジプランで「2018年度からすべての市町村で地域の実情に応じて実施する」という目標が記されています。

Q1 何が行われているのですか？

A 特別なプログラムを用意せず、利用者が主体的に活動する場合や、講話やイベントなどを開催している場合などあります。喫茶店やカフェのように気軽にコーヒー等飲みながら話をして過ごすのも自由です。

Q2 認知症の家族会と同じですか？

A よく似ていますが、参加者が全員、介護をしている人ではないので家族会ではありません。

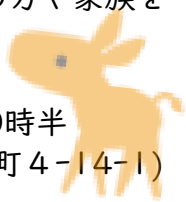
にんカフェ＠スマイルキッチン withリモート

2023年7月からは、オンラインと「スマイルキッチン」のどちらでも参加できる形での開催となりました。参加費は無料です。

今年度は、コンサート、講座、季節に応じた話題、川柳など様々なテーマ について語りあい、折り紙も楽しみました。自宅や会場で飲み物を飲みながら、 認知症のことやいろいろな話題について語り合いましょう。

認知症サポーター養成講座

認知症について学び、認知症の方や家族を見守る応援者になりませんか。



日　時：2月17日(土)　9時～10時半
場　所：至誠キートスホーム(幸町4-14-1)
定　員：15名(申込み順)

「にんカフェ＠スマイルキッチンwithリモート」
「認知症サポーター養成講座」ともに
【申込み･問合せ】さいわい地域包括支援センター(下記)

地域福祉コーディネーター紹介

12月1日より、地域福祉コーディネーターに配属されました**前田 素子(まえだ もとこ)**です。
皆様とつながれるよう様々な場所に参加していきたいと思います。よろしくお願いします。

▶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　田口美幸・前田素子
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