

地域福祉アンテナショップ

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

住民同士の交流や地域活動の拠点として
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。

日 時：月曜日・水曜日・金曜日・第1土曜日
10：00～16：00(祝日を除く)
場 所：幸町5-64
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)



イベント

ミニミニ健康フェア

健康カフェSanki・スマイルキッチン・さいわい包括の協働企画。健康測定・相談会を開催します。健康カフェSankiにある「手の水分量計」と「骨健康度測定」をスマイルキッチンで行います。薬剤師、栄養士、看護師に相談もできます。

日 時：2月25日(水)10：30～12：00
参加費：無料
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

草笛と絵本で楽しい時間を

自然の音色に心癒される草笛のコンサートとやさしい声で語られる絵本の読み聞かせを楽しみませんか。

日 時：3月11日(水)11：00～12：00
参加費：無料
問合せ：地域福祉コーディネーター(4面)

健康カフェSanki

サンキ薬局幸町店の一角にある地域福祉アンテナショップです。薬剤師や栄養士に健康相談・栄養相談ができます。

日 時：月曜日～水曜日・金曜日
9：15～17：30
土曜日 9：15～15：00
定休日：木曜日・日曜日・祝日
場 所：幸町3-2-3
問合せ：042-538-0222



イベント

ハンドケア講習会

手の水分量を測定し、正しいハンドケアを実践してみませんか？

日 時：2月17日(火)10：00～11：00
参加費：無料
定 員：先着10名※要予約
申込み：上記問合せ先まで

健康相談会「認知症予防」

立川市認知症地域支援推進員から、認知症の予防や早期発見の方法についてお話します。

日 時：3月24日(火)10：30～11：30
参加費：無料
定 員：先着10名※要予約
申込み：上記問合せ先まで

参加者募集

支えあいサロン

支えあいサロンは、ご高齢の方や障害のある方、子育て中の方などの“孤立防止”を目的として、ご近所で集いながら交流を楽しむ居場所です。

支えあいサロンに関するご相談や、仲間づくりのお手伝い等、詳しくは地域福祉コーディネーター（4面）にお問い合わせください。

さわやかサロン

中国の東洋医学に基づいて呼吸を第一に考えられた動きをします。足腰に不安のある方でも大丈夫です。

日 時：毎週金曜日10：00～12：00

場 所：砂川学習館（砂川町1-52-7）

※改修工事期間中は場所が変わりますのでお問い合わせください。

参加費：2,500円/月

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）

メンズクック砂川

料理に興味のある男性の方、一緒に楽しく挑戦してみませんか？初心者でも意欲のある方、歓迎です。

日 時：毎月第2金曜日10：00～12：00

場 所：砂川学習館（砂川町1-52-7）

※改修工事期間中は西砂学習館（西砂町6-12-10）

費用：参加費500円/月、食材費500円/月

持ち物：エプロン

問合せ：地域福祉コーディネーター（4面）

G-yoga

体の不調をヨガで軽くする体験をしてみませんか？何歳でも、体が硬くても参加できます。

日 時：毎週火曜日10：00～11：00

場 所：幸学習館（幸町2-1-3）

参加費：1,000円/回

問合せ：080-6710-4507（ミヤセさん）

絵本をヒントに 子育てのもやもやを話そう

地域の施設の食堂をお借りして、オリジナル絵本をピアノの生演奏とお届けします。子育てのもやもやもお話しくできます。

日 時：3月14日（土）14：00～15：30

場 所：そんぽの家S玉川上水（柏町4-75-3）

対 象：子育て中の方など

定 員：10名

参加費：500円

申込み：右記二次元コード

問合せ：090-6153-2914（シライさん）



ひろば食堂ふらっと

子どもと子育て中の保護者、ご高齢の方など様々な人々が食を共にする場です。砂川の畑で収穫した旬の食材を使用します。季節のイベントも実施しています。

日 時：毎月第1日曜日12：00～14：00

場 所：砂川町1-38-1

参加費：大人300円、18歳以下無料

問合せ：042-536-3167（フクシマさん）



幸児童館



バレンタインクッキング



チョコカップケーキをみんなでつくろう！

日 時：2月14日（土）

第1部 14：00～15：00

第2部 15：00～16：00

場 所：幸児童館（幸町2-19-1）

対 象：小学生～高校生世代

定 員：各部5名

参加費：50円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク

申込み：1月31日（土）～2月12日（木）

下記問合せ先まで

問合せ：042-537-0358



⇒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。幸町・柏町・泉町・砂川町に配置され「一人ひとりが共に生き、しあわせ広がる立川～やさしいつながりのあるまちをつくる～」を目指しています。

こんにちは「さいわい包括」です

個別課題を地域づくりへ ～小地域ケア会議と自立支援会議～

●小地域ケア会議●

小地域ケア会議は、地域包括支援センターが主催となり、各日常生活圏域における地域課題の抽出や課題解決に向けた取組を行うために、地域に関わる皆さんとともに一緒に考えていく会議です。地域にある課題は「立川市や地域包括支援センターが何とかしてくれる」ではなく、住民自身や地域関係者、近年では民間企業等とも連携して取り組んでいます。

例：認知症があるので、近所迷惑だ。引越して欲しい。

→年をとれば誰でも認知症になる可能性があるし、お互いさま。認知症サポーター養成講座や認知症声かけ模擬訓練を行って、認知症になっても安心して見守り・見守られる団地になった。

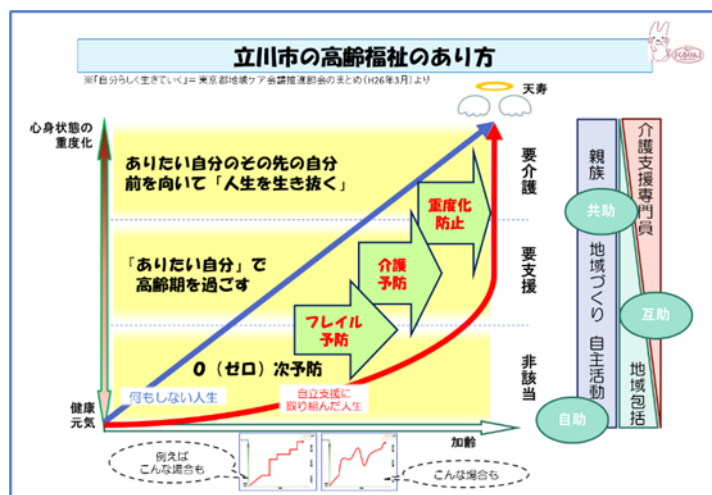
さいわい地域包括支援センターでは、奇数月の第3金曜日の午後に、小地域ケア会議を実施しています。幸町・柏町・砂川町・泉町の課題や魅力を考え、地域づくりを一緒に考える機会となっています。

今年度のテーマ：「備え」 おひとりさま（身寄りのない独り暮らし）、災害、がん

●自立支援会議●

自立支援会議は、今年度から地域包括支援センターが主催して行うこととなりました。

立川市では、要支援の方に対する自立支援・介護予防に向けた地域ケア個別会議と、要介護の方に対する自立支援・重度化防止に向けた地域ケア個別会議を、要支援・要介護という区切りは人生にないという考え方のもと、自立支援＝（イコール）単純にADL（日常生活動作）が維持・向上するということではなく、市民一人ひとりの生き方を大切に「ありたい自分」で高齢期を過ごし、その先の人生を生き抜くために「最期を迎える時に立川市で良かったと思える立川市」が、立川市の高齢福祉のあり方と考えています。



自立支援会議開催にあたっては、①個別事例Aさんの「ありたい自分」に対する、多角的なアセスメント（体や生活の状態を評価する）視点を持つ、②個別事例を一般化して、Aさん・Bさん・Cさんのような方への地域課題の種・自立促進要因の種を整理・抽出して、社会資源を整理・抽出することを行い、参加者自らも日常業務の振り返りとする意識をもって会議に参加するとしています。

小地域ケア会議と自立支援会議の詳しい内容や、参加希望があれば、さいわい地域包括支援センター（4面）までお問い合わせください。

意外と知らない！？ ～介護の基本を知りたい方のための講座～

排泄介助・食事介助など、実際に介護が必要になった時には、家族や介護者にとって心身に重たい負担をもたらすことが多くなります。介護保険申請をしても、介護は24時間休みなく、日常生活のあらゆる場面に及びます。

介護をする人もされる人も、お互いが気持ちの良い時間を過ごすためには、正しい介護の方法を身につけておいた方が良いため、さいわい地域包括支援センターが設置されている、至誠キートスホームでは年3回(5月・10月・2月)「介護の基本を知りたい方のための講座」を実施しています。

前半の1時間半は、さいわい地域包括支援センター共催で「認知症サポーター養成講座」を行っています(前半1時間半のみの受講も可能)。認知症への正しい知識と理解とともに、認知症の方への対応方法などを学びます。

後半は、ボディメカニクス(人間の力学的関係を活用した介護技術)や、移乗(ベッドや車椅子、便座など、異なる場所へ安全に移動するための支援技術)、車椅子基本操作(車椅子のたたみ・広げ方、正しい乗り降り、ブレーキ操作、段差を越えるコツなど)とともに、ご希望があればオムツ介助や食事介助なども学べる機会です。

年3回の具体的な日時は、まちなっとで「認知症サポーター養成講座」としてご案内しています。是非、チェックしてみてください！



参考資料としてこれらの書籍を使用しています。

介護の基本を知りたい方のための講座・ 認知症サポーター養成講座

受講者には、認知症サポーターカードをお渡しします。

日 時：2月21日(土)9：00～10：30

場 所：至誠キートスホーム（幸町4-14-1）

費 用：無料

問合せ：さいわい地域包括支援センター（下記）

終活セミナー

老人ホーム紹介センターの方を講師に招き、家の処分や相続などの終活について学びます。

日 時：3月19日(木)14：00～16：00

場 所：幸学習館（幸町2-1-3）

参加費：無料

問合せ：さいわい地域包括支援センター（下記）



⇒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(1・2面)

地域福祉コーディネーター 前田・柴寄

電 話 042-534-9616

F A X 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（3・4面）

立川市幸町4-14-1（至誠キートスホーム内）

電 話 042-538-2339

F A X 042-538-1302