

上砂町
一番町
西砂町

まちねっと

「まちねっと」では、徒歩や自転車で気軽に出向ける地域の情報をお届けします。「ささやかな しかし大事にしていきたい」そんな発見や出会いにつながることを願って「まちねっと」をお届けします。



ママヨガ&子育ておしゃべりCafe



○別室保育あり(予約制)
○定員15名(申込み順)

「日頃の疲れを癒したい」

「出産・子育てでカラダがカチコチ」

そんなママたちへ、お子さんと少しの間だけ離れてのヨガはいかがですか。ココロもカラダもリフレッシュしましょう。お子さん連れはもちろん、ママのみの参加もOKです。

後半の子育ておしゃべりCafeでは、子育ての情報交換をしたり、日々のなんてことない話をして盛り上がりましょう♪

＜プログラム＞

10:00 ヨガ(45分間プログラム)

～休憩～

11:00 Cafeタイム(情報交換など)



日時：7月11日(月) 10:00-12:00

会場：西砂児童館(一番町6-8-37)

定員：15名(申込み順)

参加費：600円

保育：無料※予約制。保育ボランティアさんによる別室保育

申込み・問合せ：westwave00@gmail.com

上記連絡先まで氏名・住所・連絡先・保育の有無・お子様の氏名と月齢をご連絡下さい。

主催：WestWave (メンバーもママです)

協力：西砂児童館・地域福祉コーディネーター



「西くるりんエリアでこんなことしたい!」という意見も募集します。お茶とお菓子付きです。

おかあさんと家族のための 非常時ごはん講座

○別室保育あり(予約制)
○定員15名(申込み順)

地震、台風、大雪などの災害時、電気、ガス、水道が使えず、物流もストップして食べ物が買えない…。そんな時でも、家族に栄養のあるおいしいごはんを食べさせてあげたい!こんなママ目線による、「非常時ごはん」の講座です。普段食べているものを使って、保存方法や調理法を工夫した、非常時の備えを学びます。

管理栄養士が、実際に調理をお見せし、その後、試食をしていただきます。

この機会にぜひ一緒に学びましょう!

日時：9月20日(火) 10:00-12:00

会場：西砂児童館(一番町6-8-37)

定員：15名(申込み順)

参加費：600円

保育：無料※予約制。保育ボランティアさんによる別室保育

申込み・問合せ：9/13(火)申込み〆切

地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)

共催：WestWave・Withママ

西砂児童館・地域福祉コーディネーター



※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社会福祉協議会の職員です。上砂町・一番町・西砂町に配置され「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

会員募集！ にしすな・気功を楽しむ会

呼吸を意識しながら、ゆっくりとした動きで体をほぐし、健康の保持と病気の予防をしましょう！無理なく誰でも出来ます。見学も可能です。皆様のご参加をお待ちしています。

日 時：毎月第1・3金曜日
10:00-12:00

会 場：西砂学習館(西砂町6-12-10)

参加費：1,500円(月会費)

その他入会金500円と年会費2,000円

講 師：阿部 美貴世氏

気功指導者・中高老年期運動指導士

申込み・問合せ：「にしすな・気功を楽しむ会」

事務局(加藤) TEL 090-2175-0581



会員募集！ リセット体操

「家でも無理なく続けられる体操」を基本に、ストレッチや簡単な筋トレ、有酸素運動を組み合わせた体操です。心や体の凝りをリセットできます！お試し参加も可能です。

日 時：毎週土曜日(月4回) 10:00-11:30

会 場：主に西砂学習館(西砂町6-12-10)

参加費：2,000円(月会費) お試し参加は無料

持ち物：バスタオル、フェイスタオル、飲み物。動きやすい服装でお越し下さい。

講 師：竹原 裕里子氏

申込み・問合せ：地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)

参加者募集！ ヨガとお喋りの会

初めての方でも安心して体験して頂けます。動きやすい服装と運動靴でご参加ください。

日 時：8月6日(土) 10:00-12:00

会 場：上砂地域福祉サービスセンター
(大山団地16号棟1階)

内 容：ヨガ 10:00-11:00

(ヨガ講師：文 淑礼氏)

茶話会 11:00-12:00

定 員：20名(申込み順)

申込み・問合せ：かみすな福祉相談センター

(柏・大石) TEL 042-537-7799



活動者募集！ 子どもの見守りボランティア

子育てに関する講座やイベントの際に、1~2時間ほど、子どもの見守りにご協力してくださる方を探しています。

「子どもが好き」「子育て世代を応援したい」「多世代との交流がしたい」など、活動に関心のある方は、是非ご連絡ください。

近々の活動日が以下の日程です。その他の活動もあります。

日 時：7月11日(月)・9月20日(火)

10:00-12:00の間で活動可能な時間

会 場：どちらも西砂児童館(一番町6-8-37)

持ち物：エプロン

問合せ：地域福祉コーディネーターまで(連絡先は4面)

地域情報サイト「みんなの西砂川」ができます！

自治会連合会西砂支部の広報担当が中心となり、西砂地区の自治会や各団体の情報を一元化し、地域イベントなどが一目で分かるウェブサイトが7月中旬にスタートします。

7月中旬以降、「みんなの西砂川」をインターネットで検索し、是非チェックしてみてください！より充実した暮らしを楽しむための情報収集にお役立て下さい！

……65歳以上の方対象……

「元気ハツラツ民謡教室」

三味線、尺八に合わせて、お腹の底から大きな声を出して健康を保ちましょう。先生が優しく指導して下さいます。どなたでもご参加下さい。

対 象：市内在住の概ね65歳以上の方
日 時：7月19日(火) 13:30-15:30
会 場：西砂会館 集会室(西砂町5-11-13)
講 師：皆川 勇助氏
参加費：無料
定 員：15名(申込み順)
申込み・問合せ：にしすな福祉相談センター
TEL 042-531-5550

～お口の中から健康に～ 出張口腔ケア教室

歯科衛生士さんによるお口の健康教室です。効果的・効率的な口腔ケア方法や健口体操等、楽しんで頂けるプログラムとなっています。

対 象：市内在住の概ね65歳以上の方と付き添いの方
日 時：7月29日(金) 13:30-15:30
会 場：西砂学習館 2階 第一教室
(西砂町6-12-10)
講 師：デンタルキュービック 職員
参加費：無料
定 員：20名(申込み順)
申込み・問合せ：にしすな福祉相談センター
TEL 042-531-5550

……かみすな包括からのご案内……

今月の出張ほーかつ お気軽にお立ち寄りください

かみすな地域包括支援センターが西砂学習館へ出張します。介護保険のことや、高齢者の介護食、物忘れのこと、おむつのあれこれなど、お気軽にご相談ください。15:00よりミニ講座「サービス付き高齢者住宅について」を開催します。

日 時：7月13日(水) 13:30-16:30
会 場：西砂学習館 2階 第一教室
(西砂町6-12-10)

※次回の予定は、
9月14日(水)
です。



問合せ：かみすな地域包括支援センターまで
(連絡先は4面)

開催しました！ 認知症サポーター養成講座 @イリーゼ立川砂川

4/24(日)イリーゼ立川砂川デイサービスの会場をお借りして、認知症サポーター養成講座を実施しました。

認知症サポーター養成講座終了後は、イリーゼ立川砂川の管理者様よりデイサービスとグループホームの説明も頂きました。

当日お集まり頂いた33名の方々には、「和気あいあいと楽しく認知症や施設について知ることが出来た」との感想を頂いています。

認知症サポーター養成講座を地域で開催したい方は、お気軽にご相談ください。

問合せ：かみすな地域包括支援センターまで
(連絡先は4面)



こんにちは **かみすな地域包括支援センター**です

地域の皆様には、いつもお世話になっております。

社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターと共に、皆様がいつまでも住み慣れた地域で元気に暮らせるようお手伝いさせていただきます。お気軽にご相談下さい。



＜出前講座メニュー＞

かみすな地域包括支援センターでは、学習会や講座開催のお手伝いもしています。

★地域で支え合う

- ・認知症サポーター養成講座
- ・介護保険と総合事業について

★からだを動かす

- ・健康寿命と正しい歩き方

★「いざという時」に備える

- ・遺言や成年後見

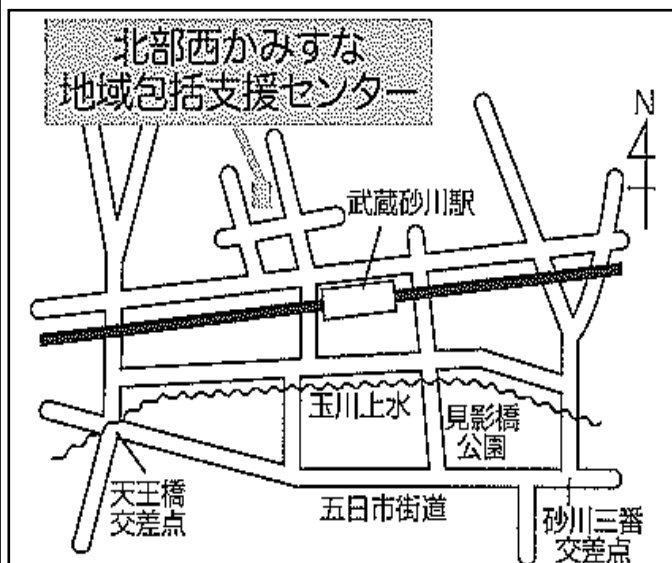
★健康を維持する

- ・口腔ケアと肺炎予防
- ・膝痛、腰痛を解消していきいき生活！

○皆様の集いの機会に是非ご活用下さい。

かみすな地域包括支援センター & 地域福祉コーディネーター

職員紹介



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 柏崎

〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内
TEL:042-534-9501 FAX:042-534-9502
E-mail:dai6chiku@sweet.ocn.ne.jp

●かみすな地域包括支援センター

〒190-0032 立川市上砂町5-76-4 砂川園内
TEL:042-536-9910 FAX:042-536-9953
E-mail:nw-houkatu-kami@bd.wakwak.com

協力

●かみすな福祉相談センター

〒190-0032 立川市上砂町1-13-1
上砂地域福祉サービスセンター内

●にしすな福祉相談センター

〒190-0034 立川市西砂町5-5-5 西砂ホーム内

※地域包括支援センター／地域の高齢者の総合相談窓口。市内には6箇所あります。

上砂町、一番町、西砂町の担当が「立川市北部西かみすな地域包括支援センター」です。