

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。

## 眠っている着物に袖を通してみませんか？

### 「きもの着付けお試し教室」 初心者大歓迎！

ご自宅に眠っている着物はありませんか？なかなか着る機会がなくなってしまった着物ですが、「手指を使って着付けたり」「姿勢を正したり」と着物は健康づくりにも役立ちます。

この機会に是非、「着物生活」にチャレンジしてみませんか？ 早くて簡単にキレイな着付けのコツを先生が楽しく丁寧に教えてくれます。初心者の方、大歓迎です。

日 時：<全2回>1回目 平成29年1月27日(金) 13:30-15:30 (着物まで)  
2回目 平成29年2月24日(金) 13:30-15:30 (帯仕上げまで)

会 場：両日とも西砂学習館 第1和室 (西砂町6-12-10)

定 員：10名 参加費：無料

持ち物：○飲み物○着物○腰ヒモ(3本)○衿芯○伊達締め(2本)○肌着○足袋  
○裾よけ○長襦袢○タオル(3枚) ※着物・小物が無い場合はご相談下さい。

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)



## 認知症サポーター養成講座を開催します！

立川市上砂町に新規開設した有料老人ホーム『エクセレント立川プレミア』の、1階食堂スペースをお借りし、認知症サポーター養成講座を開催します。

### 【第1部】認知症サポーター養成講座

認知症を学び、地域で支えていく為の講座を行います。受講後には、認知症サポーターの証となるオレンジリングをお渡しします。

### 【第2部】有料老人ホームってどんなところ？(施設見学会)

講座終了後に会場となっているエクセレントプレミア立川の施設見学会を予定しています。今まで気になっていたけど、なかなか施設の中を見る機会がなかった方、地域にある高齢者施設を知る機会です。ご気軽にご参加下さい。

日 時：平成29年1月29日(日) 13:30-15:30

会 場：エクセレントプレミア立川1階食堂(上砂町5-61-1) 参加費：無料

申込み・問合せ：北部西かみすな包括支援センター(連絡先は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。  
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 .....

## 参加者募集！ 「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：12月20日(火) 13:30-15:30

会 場：西砂会館 集会室  
(西砂町5-11-13)

参加費：無料 定員：30名

申込み：

にしすな福祉相談センター  
TEL 042-531-5550



## 参加者募集！ ヨガとお喋りの会

10月の開催時には、14名の申し込みがあり、2名の男性がご参加下さいまして、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

椅子に座って出来る簡単なヨガです。

皆様の参加をお待ちしています。

●  
日 時：12月17日(土)

ヨガレッスン 10:00-11:00

茶話会 11:00-12:00

講 師：文 淑礼氏

会 場：上砂地域福祉サービスセンター

(上砂町1-13-1 大山団地16号棟1階)

定 員：20名(申込み順)

申込み：かみすな福祉相談センター(柏・大石)

TEL 042-537-7799



## 参加者募集！ 生涯現役・にしすな塾 「男性の料理教室」

日頃料理をしない男性でも手軽に作れる料理の実習をします。今回は「まぜごはん」と「餃子」を作ります。企画・運営は西砂学習館運営協議会です。

●  
日 時：平成29年1月14日(土)

10:00-13:30

場 所：西砂学習館 第1実習室  
(西砂町6-12-10)

対 象：50歳以上の男性

講 師：料理愛好家 小林 マサ氏

費 用：600円(材料代)

定 員：20人(申込順)

持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具

申込み・問合せ：西砂学習館 12/10(土)

より受付 TEL・FAX 042-531-0431



## 参加者募集！ ローズ健康体操 ～一緒に体を動かしませんか～

ローズ健康体操は、9月に市が主催した地域体操クラブを卒業した仲間が集まり、活動を始めたばかりのグループです。音楽に合わせて、楽しく体操しています。

●  
日 時：月3～4回金曜日 10:00-11:00

会 場：西砂会館(西砂町5-11-13)

参加費：1,200円(月会費) お試し参加は無料  
持ち物：飲み物、敷物(バスタオル等)。

動きやすい服装でお越し下さい。

講 師：日本トリム体操協会 吉田 文栄氏

申込み・問合せ：「ローズ健康体操」(岸野)

TEL 042-531-0877

# ……かみすな包括からのご案内……

認知症の方・家族を地域で支えるために…

## 認知症サポーター養成講座を行いました！

認知症サポーター養成講座は認知症を正しく理解し、地域で支える応援者を増やしていくための講座です。

砂川園が主催する「福祉祭」に合わせて行う認知症サポーター養成講座は今年で3回目。

今回の講座は、受講が初めての方にも、すでに受講された方にも新たな発見があるよう、講義だけでなく、認知症役の方に声をかけていただく体験もして頂きました。

22名の方にご参加いただき、『体験講座はとても楽しく、勉強になった』『少しでも慣れることが大切だと思った』『これからは、ちょっと勇気を出して話しかけてみよう、という気持ちになった』などのお話を頂きました。

これからも認知症サポーター養成講座は各地域で行います。

自治会、老人会など、みなさまが集まる場所への出張講座にも対応しております。皆様ぜひ受講して認知症になっても安心して暮らせる地域をめざしませんか？

問合せ：北部西かみすな地域包括支援センター(連絡先は4面)



## 地域で出張講座を開催

去る10月17日、松中福寿会にお邪魔して、今年度2回目の講座を行いました。

今回は「包括支援センターって何だ？」をテーマ

に、介護保険の申請や高齢者に関するよろず相談、高齢者の安否確認、地域権利擁護、介護予防体操教室や集いの紹介など、地域包括支援センターが日々行っている業務をスライドを基に紹介させて頂きました。

参加した方から、「次回は要介護度の詳しい説明をしてほしい」「介護する側の相談にも乗ってほしい」などの意見を頂きました。

かみすな地域包括支援センターでは、介護保険などに関する学習会や講座開催のお手伝いをしています。お気軽にご相談下さい。



## 新しい職員の紹介

初めまして。8月15日よりかみすな地域包括支援センターで介護支援専門員として勤務しております、五十嵐由美子と申します。

施設の介護職員を経たのち、ケアマネジャーとして3年経験してまいりました。

まだまだ経験も浅く、知識不足な部分もありますが一生懸命勉強して、一日も早く地域の皆様の生活に寄り添えるよう、頑張っていく所存です。どうぞ宜しくお願い致します。



かみすな地域包括支援センター 介護支援専門員  
(ケアマネジャー)

五十嵐 由美子

# こんにちは **かみすな地域包括支援センター**です

## 介護保険制度あれこれ ～住宅改修について～

「以前に比べて玄関の上り框を上げるのが大変」「浴槽をまたぐのが段々と苦になってきた」…。多くの高齢者は、「自分が長く生活してきた場所にそのまま住み続けて、近隣との交流を続けていきたい」と思っており、それを可能にするような住環境の整備が望まれています。

介護保険制度では、このような住宅改修に関わる費用の一部を、原則として20万円まで補助します(自己負担あり)。何度かに分けて使うことも可能です。住宅改修には介護保険の要介護・支援の認定が必要になります。まず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（連絡先は下記）

## 感染症にご注意を！ インフルエンザとエチケット



毎年12月～3月頃にかけて流行するインフルエンザ。インフルエンザの予防は①流行前のワクチン接種②外出後の手洗い③咳エチケットなどがあります。インフルエンザの症状は38度以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛などの全身症状が急に現れ始めます。高齢の方には肺炎など重症化しやすい感染症です。

そして、最近よく耳にする「咳エチケット」。これは、①他の人に向けて咳やくしゃみをしていない②咳やくしゃみをするときはマスクをする③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗うなどのちょっとした気づかいをいいます。今年もインフルエンザの予防を皆さんでこころがけ、元気に冬を乗り越えましょう！

### 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 進藤

〒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

#### ●北部西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

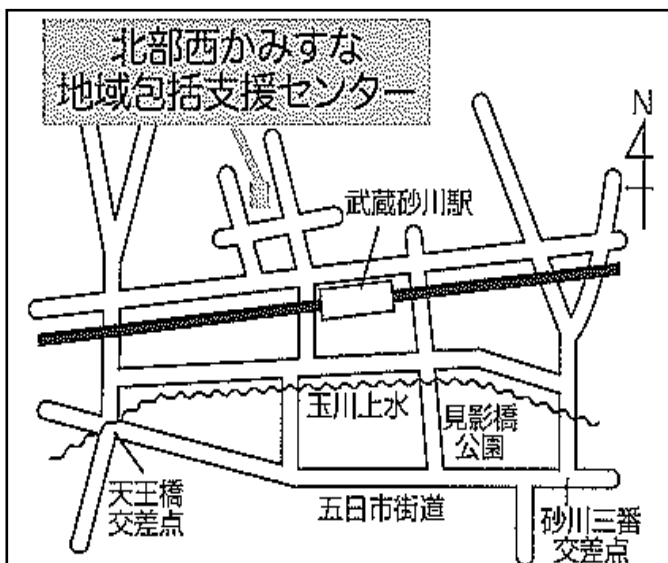
### 協力

#### ●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。