

# 総合福祉

# センターだより

4 月号

発行

（社福）多摩市社会福祉協議会  
地域福祉推進課

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

総合福祉センター3階

☎356-0307

<http://www.tamashakyo.jp/>

## 今月号の主な記事

### ★老人福祉センターからのお知らせ★

- 元気チェック（4月）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2ページ
- 平成25年度寿大学（通年・前期）・・・・・・・・・・ 3ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・ 6ページ

### ★地域活動支援センター「あんど」（障がい者福祉センター）からのお知らせ★

- 体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7ページ
- パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8ページ
- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・ 8ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・ 9ページ

### ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9ページ

老人福祉センター及び地域活動支援センターあんどに関するお問合せや各種講座の申込みは、各ページに記載しています。

なお、受付時間は、日曜日、第2土曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）を除く、午前8時30分～午後5時までとなりますので、あらかじめご了承ください。

# 元気チェック

老人福祉センターのご利用者を対象に、体調や健康をチェックする「元気チェック」を実施します。事前申し込みは不要です。直接、総合福祉センター6階老人福祉センターのラウンジにお越しください。

● 日時 **4月24日(水)**  
**10時～11時30分**

- 場所 総合福祉センター6階 ラウンジ
- 対象 市内在住の60歳以上の方で、老人福祉センターの利用登録者
- 内容 血圧・握力・酸素飽和度を測定・記録し、体調チェック
- 共催 多摩センター地域包括支援センター  
中部地域包括支援センター  
南部地域包括支援センター



※ 酸素飽和度の測定では、酸素が全身に運ばれているかをチェックします

※ 「元気チェック」は、毎月第4水曜日午前を実施しますが、祝日や都合により中止になる場合もありますので、ご了承ください

## ☆問合せ先☆

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係  
多摩市南野3-15-1 総合福祉センター3階  
TEL042(356)0307

# 平成25年度寿大学の受講者募集！！

リズムに合わせて楽しく体を動かしたい！

脳の健康教室、脳にも刺激を与えながら、健康増進！

ゆっくりした体操ならできるんだけど・・・

何か新しいことを始めようかしら。

絵手紙、陶芸、デジカメなど、趣味にしたいな。

市内在住の60歳以上の方を対象に、文化・教養や健康推進に関する13の講座について、受講者を募集します。

## 《申込方法》

- (1) 窓口・・・3月29日(金)までに住所・氏名を記入した官製はがきを総合福祉センター3階事務室にお持ちいただき、所定の用紙で申し込み。官製はがきは1講座につき1枚必要
  - (2) 往復はがき・・・3月29日(金)必着で、往信はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号・講座名、受講歴(受講年度)、返信用はがきに宛名を記入して下記へ。  
往復はがきは1講座につき1枚必要。記入漏れがあった場合は応募不可
- ※ 応募者多数の場合は抽選。初めての方優先。結果は後日はがきで通知
  - ※ 体操教室の「のびのびストレッチ運動」「らくらく運動」「骨盤ストレッチ運動」「がんばりすぎない健康体操」は、どれか1つをお選びください。なお、「のびのびストレッチ運動」「がんばりすぎない健康体操」は、体力の衰えを感じる方向きです
  - ※ 日時が重複する講座の複数申込不可(全日程参加できることが申し込み条件)
  - ※ 全ての講座について、時間や場所など変更になることもありますのでご了承ください

## ☆申込・問合せ先☆

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係  
206-0032 多摩市南野3-15-1 総合福祉センター3階  
TEL042(356)0307  
※日・祝日・第2土曜日を除く、8時30分～17時

# 平成25年度 寿大学(通年・前期)講座日程表

講座名等	講師・内容	日程等	持ち物・費用	会場
通年 英会話 入門	講師：富永 和子 氏  ABCから始める英会話講座。 Let's enjoy learning English!	5/7・14、6/4・18、7/2・ 16・30、8/6・20、9/3・ 17・24、10/1・15・29、 11/5・19、12/3・17、 1/7・21、2/4・25、3/4 火曜日、全24回 9時～10時30分 定員 30人	筆記用具、テキスト 教材費(1,500円程 度)	5階 視聴覚 室
通年 書道入門	講師：土井 真澄 氏 (多摩市書道連盟より派遣)  楷書・行書の基礎を中心に学びま す。	6/6・20、7/4・18、8/1、 9/5・19、10/3・17、 11/7・21、12/19、1/9・ 23、2/6 木曜日 全15回 13時～15時 定員 50人程度	書道道具一式 費用(500円程度、 半紙代)	7階 研修室
通年 キーボード (ピアノ) 入門	講師：溝部 美佳子 氏  初心者向けの教室です。指の使い 方から学びます。	5/24、6/14・21、7/5 ・19、8/2、9/6・20、 10/4・25、11/15・22、 12/6・20、1/10・24、 2/7・28 金曜日 全18回 10時30分～12時 定員 15人	筆記用具、 キーボード	7階 研修室
前期 のびのび ストレッチ 運動	講師：釜田 史子 氏  自分の体重と身のまわりにある物 を使ってストレッチや簡単な筋力 トレーニングを行います。	5/14・28、6/11・25、 7/9・23、8/13・27、 9/10・24 火曜日 全10回 10時～11時30分 定員 25人	動きやすい服装、汗 ふきタオル、飲み 物、上履き	6階 集会室
前期 陶芸入門	講師：吉沼 一也 氏  湯のみや、小鉢、自主作品など数 点を製作します。	5/7・14・21・28、6/11 ※作品引渡し日6/18 火曜日 全5回 13時～15時 定員 10人	筆記用具、エプロ ン、粘土代(500円)	2階 陶芸室
<b>新規!</b> 前期 骨盤 ストレッチ 運動	講師：井上 清美 氏  骨盤を取り囲む筋肉を鍛える体操 で、体の歪みを改善します。後半 の45分では、健美操を行います。 難しい動きはありません。	5/14・28、6/11・25、 7/16・30、8/13・27、 9/10・24 火曜日 全10回 14時～15時30分 定員 25人	動きやすい服装、汗 ふき用タオル、飲み 物、上履き、筆記用 具	6階 集会室
前期 絵手紙	講師：福栄 裕美 氏  「へたでいい へたがいい」 春・夏をテーマにした作品、うち わのはがきを使用した作品など季 節に合わせた作品をつくります。	5/7・21、6/4・18、7/2・ 16、8/6・20、9/3・17 火曜日 全10回 14時～16時 定員 25人	筆記用具、モチーフ (ピーマンやレモン など)、ティッシュ ペーパー、教材費 (1,000円程度) ※道具は各自で 用意	6階 創作室

講座名等	講師・内容	日程等	持ち物・費用	会場
前期 コンパクトデジタルカメラ入門	講師；平郡 泰典 氏  コンパクトタイプのデジタルカメラを所有している方の入門講座です。撮影の基本と画像の活用方法の習得を図ります。	5/21・24・28・31、6/4・7・11・14 火・金曜日 全8回 10時～12時 定員 10人	コンパクトデジタルカメラ、付属品一式(USB、バッテリー等)、教材費 ※パソコン基本操作あり	5階 502 会議室
前期 脳の健康教室	東北大学の川島隆太教授の学習療法を応用した、ごく簡単な「読み・書き・計算」とコミュニケーションを通じた、認知予防講座です。  ※4月24日は説明会です	5/1・15・22・29、6/5・12・19・26、7/3・10・17・24・31、8/7・14・21・28、9/4・11・18・25 水曜日(全21回) ① 10時～10時40分 ② 10時50分～11時30分 定員 ①②各10人程度 ※①②のどちらかをお選びください	筆記用具、受講料(月2,300円。テキストとお茶菓子代)	7階 研修室
前期 折り紙	講師；瀬田 美恵子 氏  世界中で親しまれている折り紙。季節に合わせた作品を作ります。	5/8・22、6/12・26、7/10・24、8/14・28、9/11・25 水曜日 全10回 10時～12時 定員 30人	折り紙、のり、定規、ボンド、はさみ、ノート、筆記用具	6階 創作室
前期 らくらく運動 (白彊術体操)	講師；入江 美枝子 氏  日本最初の健康体操。31の動作を順番に行う全身運動です。	5/16・30、6/6・20、7/4・18、8/1・15、9/5・19 木曜日 全10回 10時～11時30分 定員 40人	動きやすい服装、バスタオル、汗ふきタオル、飲み物	3階 多目的フロア
前期 がんばりすぎない健康体操	講師；青木 美樹 氏  姿勢・歩き方・立ち方・座り方などの日常生活に運動を取り込みましょう。膝や腰の痛みの軽減につながる体操も行います。	5/9・23、6/13・27、7/11・25、8/8・22、9/12・26 木曜日 全10回 13時30分～15時30分 定員 40人	動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、上履き、ジョイントマット2枚	3階 多目的フロア
前期 スポーツ吹矢	講師；宮森 徳弥 氏  円形の的をめがけて吹矢を吹いて得点を競います。運動効果と健康推進をゲーム感覚で！	5/30、6/6・20、7/4・18 木曜日 全5回 14時～16時 定員 25人	動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、上履き、筆記用具、材料費(マウスピース等300円)	3階 多目的フロア

# 高齢者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

寿大学パソコン教室のどの教室に申し込んだら良いか迷っているのだけど・・・？

USBメモリーやCD等を活用したファイル保存方法って・・・？

画像やクリップアートを利用する仕方って・・・？

メールやインターネットを上手に活用するには・・・？

これからパソコンを始めたいと考えているのだけど・・・？

パソコンの操作で日頃対処できない様々な問題に関する質問に、寿大学パソコン教室講師（シルバー人材センター会員）がお答えいたします。

下記のとおり開催しますので、ぜひこの機会にお申し込みください。なお、希望日時  
の4日前（土・日・祝日除く）までにお申し込みください。

- 日 時 4月1日（月）・3日（水）・15日（月）・17日（水）の13時から15時
- 場 所 総合福祉センター5階 502会議室
- 対 象 市内在住の60歳以上の方
- 定 員 8人（事前予約制。相談時間は一人30分以内）

13時00分～13時30分	2人	13時30分～14時00分	2人
14時00分～14時30分	2人	14時30分～15時00分	2人

- 相談員 シルバー人材センター会員

※ 事前予約の受付は一人1日のみ。相談後に空きがあれば次回の予約可。但し、この相談会はパソコンを操作するための講習会ではありません。継続的な講習をご希望される方は寿大学のパソコン講座の受講をお勧めします。

## ☆申込・問合せ先☆

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係  
多摩市南野3-15-1 総合福祉センター3階  
TEL042(356)0307

# 障がい者体操教室

椅子やタオルを使用し、ストレッチや筋力維持の体操を行います。



- 日 時 5月9日・23日 6月13日・27日 7月11日・25日  
8月8日・22日 9月12日・26日  
第2・4木曜日 10時～12時
- 場 所 総合福祉センター3階 多目的フロア
- 対 象 市内在住で愛の手帳、身体障害者手帳、精神保健福祉手帳のいずれかをお持ちの18歳以上の方
- 定 員 15人  
※応募者多数の場合は抽選
- 講 師 青木美樹氏
- 持ち物 上履き、動きやすい服装、水分補給の飲み物
- 申込期間 3月21日（木）～4月5日（金）
- 申込方法 下記窓口または電話  
※所定の申込用紙有



## ☆申込・問合せ先☆

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係  
多摩市南野3-15-1 総合福祉センター3階

Tel 042(356)0307 fax 042(356)1155

※日・祝日・第2土曜日を除く、8時30分～17時



# 障がい者パソコン教室

- 日 時 5月9日・16日・23日・30日 全て木曜日  
13時30分～15時30分
- 場 所 総合福祉センター5階 502会議室
- 対 象 市内在住で18歳以上の障害者手帳をお持ちの方
- 内 容 ワード
- 定 員 4人  
※応募者多数の場合は抽選
- 講 師 パソコンボランティア多摩
- 費 用 500円（テキスト代）
- 申込期間 3月21日（木）～4月5日（金）
- 申込方法 窓口または電話にて申込（9ページに記載）



# 聞こえと補聴器の相談会

「最近、電話の音が聞き取りにくい」「昔買った補聴器は直せるの？」とお悩みの方、聞こえのチェックをして困っていることを話してみませんか？  
言語聴覚士が相談にお答えいたします。

- 日 時 4月6日（土）9時30分～15時45分（左記時間内で1時間程度）
- 場 所 総合福祉センター3階
- 対 象 市内在住の方
- 定 員 16人（先着順）
- 共 催 NPO法人多摩市聴覚障がい者情報活動センター
- 申込方法 窓口または電話にて申込（9ページに記載）

事前申込必要  
当日の申込み  
不可



# 障がい者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

地域活動支援センター「あんど」では、下記の日程でパソコン相談会を開催しています。  
なお、日程が変更になる場合もあります。

- 日 程 4月2日(火)・16日(火)
- 時 間 ①13時30分～ ②14時30分～  
※事前予約が必要です。休館日を除く相談日の前日までに予約をしてください
- 定 員 ①②各3人
- 対 象 市内在住で18歳以上の障害者手帳をお持ちの方
- 場 所 総合福祉センター5階 502会議室
- 相談員 パソコンボランティア多摩

## パソコン教室・パソコン相談会・聞こえと補聴器の相談会の

### ☆申込・問合せ先☆

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係  
多摩市南野3-15-1 総合福祉センター3階  
Tel 042(356)0307 fax 042(356)1155  
※日・祝日・第2土曜日を除く、8時30分～17時

## ★その他のお知らせ★

カラオケの日 ※同好会所属者除く	高齢者：4月5日(金) 障がい者：4月27日(土)	9時～11時50分 9時～11時50分	6階 音楽活動室
囲碁の日	4月15日(月)	13時15分～15時30分	6階 集会室
福祉機器展示コーナー	準備中 問合せ：地域福祉推進課 356-0307		
ふくしの法律相談	財産管理や相続、福祉サービスの利用に関するトラブルなど、高齢者や障がい者の生活上での法律に関わる事からについて、専門の弁護士が相談を受けます。 4月18日(木) 13時30分～15時30分 ◆毎月第3木曜日(予約が必要です) 問合せ：権利擁護センター 373-5677		
おしゃべりサロン	4月11日(木) 10時～11時50分 6階高齢者団体共用室 ボランティアと一緒に喋りを楽しみましょう。予約の必要はありません。		
老人福祉センター・地域活動支援センターあんどの休館日は、4月の各日曜、第2土曜(13日)、祝日(29日)です。			