

総合福祉

センターだより

5 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★

- 寿大学パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・2・3ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・4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★

- グループ活動第1回脳トレ・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- リハビリ相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・7ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・7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。

寿大学「第Ⅰ期パソコン教室」 参加者募集！

～あなたのパソコンスキルに合わせた講座があります～

「初めてなのでマウスの使い方から教わりたい」「デジカメで写真を撮ったけど、どうやってパソコンで編集するの？」と、あなたのご希望にお応えする講座がそろっています。

日程は各コースによって異なります。日程表をご確認いただき、ぜひこの機会にご参加ください。お待ちしております。

寿大学パソコン教室Ⅰ期 講座一覧

内 容	コース名	日 程	受講条件
初めてのパソコンと文字入力	A-1	6/1.5.12.15.19. 22.26.29 水・土（全8回）	パソコンが初めての方
ワードで文書編集（初級）	C-1	6/3.6.10.13.17. 20.24.27 月・木（全8回）	文字入力のできる方
ワード経験者レベルアップ	D-1	7/3.6.10.17.20. 24.27.31 水・土（全8回）	ワード経験者
エクセルで表計算（初級）	E-1	6/18.21.25.28. 7/2.5.9.12 火・金（全8回）	
パソコンでデジカメデータの整理・活用（要デジタルカメラ） ※写真撮影の講座ではありません	F-1	7/4.8.11.18.22 月・木（全5回）	文字入力のできる方

※講座は全て Windows 7 / Office 2010 を使用

（Windows XP / Office 旧バージョンでの講習はできません）

※Aコースと他のコースを複数申し込むことはできません

- 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 各コース10人
- 講 師 シルバー人材センター会員



●申込期間 4月19日(金)～30日(火)

●申込方法 次の①及び②のいずれかの方法で申し込み

① 窓口

官製はがきを持参。住所・氏名、所定の申込用紙を記入。

② 往復はがき 4月30日必着

往信面に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号・希望コース(講座名)・受講歴の有無、返信面に住所・氏名を記入し、下記の宛先へ郵送。

※1講座につき、1枚の官製はがき・往復はがきが必要となります

※必要事項が記入されていない場合は受付できません

※応募者多数の場合は抽選になります。後日はがきで通知します

※寿大学など他の講座と日時が重複する講座の申し込みはできません

(全日程で参加できることが申し込みの条件になります)

高齢者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

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 5月1日(水)・15日(水)・20日(月)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。

パソコン教室&
相談会の申込問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1
多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

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 **5月22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水曜日午前に実施しますが、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

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

作業療法士による

グループ活動 第1回 脳 ト シ

脳のトレーニング
でアップ!!

グループ活動で

創造力

記憶力

社会参加

仲間づくり



対象者：下記の条件を全て満たす方
市内在住の方
高次脳機能障害又は、片麻痺の方
18歳から60歳未満の方
全回参加できる方
身のまわりの事が自立している方

日時：6月13日・27日
7月11日・25日
8月8日・22日
いずれも木曜日 全6回
13時30分～15時30分

場所：総合福祉センター 4階デイルームやまざくら

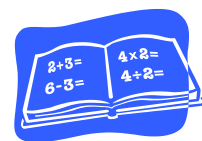
内容：脳のトレーニング他

定員：8人（先着順）

持ち物：障がい者手帳・筆記用具

申込み：4月22日（月）から電話または直接窓口へ

申込み時に、疾病、障がい部位等についてお知らせください。



☆申込み・問い合わせ先☆

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

電話042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く、8時30分～17時

障がい者・介護者のための・・・

作業療法士による リハビリ相談

退院後の在宅
生活の準備

介護のコツ

自立した日常生活動作
(調理、洗濯、入浴等)
の方法

福祉用具の紹介、
使用方法

在宅生活が安心して継続できるよう、
リハビリの専門家 作業療法士がアドバイスを行います。

対象者：市内在住の障がいをお持ちの方（障がい者手帳所持者）
在宅で障がい者の介護を行っている方

日 時：毎週木曜日 9時～16時

場 所：総合福祉センター5階（日常生活訓練室）又はご自宅

申込み：事前予約制 4月22日（月）から電話または直接窓口へ
予約時に相談内容をお知らせ下さい。

※障害福祉サービス（訪問リハビリ等）を受けている方は対象になりません

※継続的な日常動作方法の支援はできません



☆申込み・問い合わせ先☆

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

電話042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く、8時30分～17時

障がい者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

総合福祉センターと多摩ボランティアセンター・市民活動支援センターの2会場で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。

※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

- 対象 市内在住で18歳以上の障がいをお持ちの方
- 相談員 パソコンボランティア多摩

《総合福祉センター》

- 日程 5月7日(火)・21日(火)
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～ ● 定員 ①②各3人
- 会場 5階 502会議室

《多摩ボランティアセンター・市民活動支援センター》

- 日程 5月14日(火)・28日(火)
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～ ● 定員 ①②各2人
- 会場 ヴィータ・コミュニネ7階(聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩5分)

☆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

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く、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 : 5月10日(金) 障がい者 : 5月25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	5月20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。 5月16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	5月9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しましょう。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の休館日は、5月の各日曜、第2土曜(11日)、祝日(3・4・6日)です。			

