

総合福祉

センターだより

8 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

☎042-356-0307

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

今月号の主な記事

★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2クール「体操」・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 視覚障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 就学児のびのび水中運動教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- ふれ愛折り紙教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- ふれ愛囲碁交流会・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- スマートフォン講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ

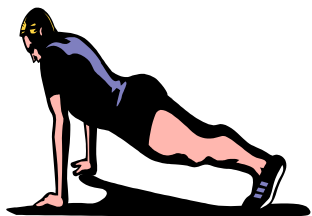
★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ

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、祝祭日、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。

グループ活動 第2クール 体操

障がい者の方の機能改善・維持・体力づくりを行います。



対象者：多摩市在住の方

高次脳機能障害・片麻痺の方

18歳から60歳未満の方

運動制限のない方

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： 9月12日・26日

10月10日・24日

11月14日・28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階機能訓練室

内 容：体操 (マットやイスに座ってのストレッチ、バランス訓練等)

定 員：8名 (応募者多数の場合抽選)

持ち物：障害者手帳・飲み物・タオル・動きやすい服装

申込み：8月6日(火)～8月23日(金)の間に電話、または直接総合福祉センター3階事務室で申し込み

(申し込み時に疾病、障がい部位等についてお知らせください。)

☆問合せ&申込☆

〒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 障がい者支援係

総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

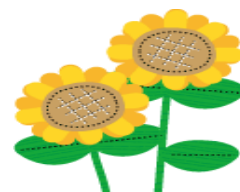
※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

視覚障がい者 パソコン教室参加者募集

9月5日・12日・19日・26日(木曜日)

時間 13時30分～15時30分

定員 4名



内 容 My Editの使い方

対象者 多摩市在住の18歳以上の視覚障がい者の方

会 場 多摩市総合福祉センター 5階 502会議室

講 師 河津正聲先生

協 力 パソコンボランティア多摩

費 用 500円(テキスト代)

申込方法 8月3日（土）までに電話、または直接総合福祉センター3階事務室で申し込み（応募者多数の場合、抽選）



問合せ&申込

〒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 障がい者支援係

総合福祉センター3階 電話 356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

就学児のびのび 水中運動教室

参加者追加募集!!

- 日 時 8月7日・14日・21日・28日 毎週水曜日 (全4回)
午後1時～3時
- 場 所 多摩市総合福祉センター 5階 水浴訓練室
- 対 象 多摩市在住、在学の小学生から高校生で、身体障害者手帳または
愛の手帳を有する方とその保護者
※ 保護者 (介助者) の同伴入水が必要
※ 市内在住者優先
※ 心疾患、感染症、失禁のある方、オムツ使用の方は利用不可
- 定 員 若干名 (先着順)
- 内 容 水中でのレクリエーション
- 申込み方法 所定の申込用紙に必要事項を記入し、総合福祉センター3階窓口
まで提出 (電話・FAX・郵送可) 締め切り7月31日(水)



聞こえと補聴器の相談会のお知らせ

最近、電話の音が聞き取りにくいなどでお困りの方、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？

★日 時 8月3日(土) 9時30分～15時25分 (1時間程度)

★場 所 総合福祉センター3階

★市内在住の耳が聞こえにくい方とその家族 若干名(事前申し込み必要)

問合せ&申込

〒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 障がい者支援係
総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

地域活動支援センター あんど（障がい者福祉センター）

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・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 8月6日（火）・20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 8月13日（火）・27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）

問合せ&申込

〒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 障がい者支援係
総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時



老人福祉センター 世代間交流事業

夏休み特別企画!

ふれ愛♥折り紙教室

高齢者の知恵と子どもたちのパワー! 交流を楽しみながら作品を作いませんか。皆様のご参加をお待ちしています!

●日時 **8月8日(木)**

14時~15時30分

●場所 総合福祉センター 6階集会室

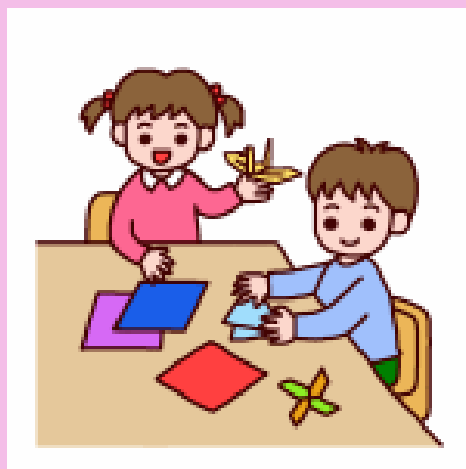
●対象 市内在住の①60歳以上の方
②子ども4歳~小学生の方
(小学生未満は保護者同伴)

●人数 ①②各15人(先着順、定員にない次第締め切り)

●持ち物 折り紙、のり、はさみ、筆記用具、上履き

●申込み 7月1日(月)より電話、または直接総合福祉センター
3階事務室で申し込み

●参加費 無料



問合せ&申込

〒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・祝祭日を除く8時30分~17時

老人福祉センター

夏休み特別企画!

世代間交流事業

ふれ愛♥囲碁交流会

高齢者と子どもの囲碁交流会を開催します。夏休みに囲碁を体験してみませんか。囲碁は一度覚えればずっと楽しめるゲームです。皆様のご参加をお待ちしています!

●日時

8月19日(月)



13時~15時 (受付時間12時30分~)

●場所

総合福祉センター 6階集会室

●対象

市内在住の①60歳以上の方(囲碁が初めての子どもにも教えていただける方)
②小学生から高校生の方
囲碁が初めてでも大丈夫です!

●人数

①②各16人(先着順・定員になり次第締め切り)

●持ち物

上履き

●申込

7月1日(月)から電話、または直接総合福祉センター3階事務室で申し込み

●参加費

無料



問合せ&申込

〒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・祝祭日を除く8時30分~17時

老人福祉センター

高齢者向けの

スマートフォン講座

●日時 **8月29日(木) 14:00~16:00**

●会場 **総合福祉センター7階研修室**

●内容 **まだスマートフォンをお持ちでない方にスマートフォンを体験していただく内容となります。「スマートフォンってどんなもの」「わたしでも使えるのかな」などの疑問をお持ちの方に必見です。**

**第1部 ■スマートフォンとは
■基本操作**

**第2部 ■インターネットの使い方
■便利なアプリを使ってみよう**

●講師 **携帯電話アドバイザー(KDDI)**

●持ち物 **筆記用具**
※当日はこちらで用意したスマートフォンをお使いいただきます

●定員 **市内在住の60歳以上の方 24人**
★スマートフォンを持っていない方、これから購入を検討される方向けの講座です

●申込期間 **8月5日(月)より電話、または直接総合福祉センター3階事務室で申し込み(先着順)**
※定員になり次第締め切りです
※申込後キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください

問合せ & 申込

〒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・祝祭日を除く8時30分~17時



高齢者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

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・・・？

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 8月5日（月）・7日（水）・19日（月）・21日（水）
- 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

問合せ&申込

〒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・祝祭日を除く8時30分～17時

老人福祉センター

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 **8月28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

〒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・祝祭日を除く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 : 8月 2日(金) 障がい者 : 8月24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	囲碁交流会となります。 ※7ページ参照		
福祉機器展示コーナー	3階 8時30分～17時	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。 8月15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	8月8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。		
地域活動支援センターあんど・老人福祉センターの8月の休館日は、各日曜日、第2土曜日(10日)			