

総合福祉

センターだより

9 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★

- 福祉機器展示コーナー リニューアルオープン 2ページ
- 聞こえのこと、言葉のこと相談会 3ページ
- 体操教室 4ページ
- 地域生活支援事業 グループ活動第2クール「体操」 5ページ
- 障がい者個別パソコン相談会 6ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 寿大学（後期）参加者募集 7～9ページ
- 高齢者個別パソコン相談会 10ページ
- 元気チェック 11ページ

★総合福祉センターからのお知らせ★

- 将棋大会 12ページ

★福祉団体からのお知らせ★

- 多摩市失語症友の会 こだま 13ページ

★その他のお知らせ★ 13ページ

★送迎バス時刻表★ 14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。

福祉機器展示コーナー

9月 リニューアルオープン

総合福祉センター3階の福祉機器展示コーナーがリニューアルオープンします。

障がいをお持ちの方や高齢者の方の日常生活に役立つ機器や介護する方の負担を軽減する機器など常時展示し、実際に手にとって試していただくことができます。

また、「福祉機器をどうやって選ぶの?」「どのように使えばいいの?」などの相談を希望される方には、**専門スタッフが相談**に応じます。

相談は、事前予約が必要です

開館日時
月曜日～土曜日
午前8時30分～午後5時
(第2土曜日・祝祭日を除く)



問合せ&予約

〒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

聞こえのこと・言葉のこと 相談会

事前予約が必要です！！

専門スタッフに相談してみませんか？

9月より毎週水曜日の午後相談会を開催いたします。

※ 祝祭日、年末年始は開催いたしません。

最近こんなことで困っていませんか？

★ 電話の時や家族との会話の時に・・・

- ・電話の音が聴き取り難い。
- ・家族が大きな声で話しても何を言っているかわからない。



★ 食事の時に・・・

- ・なかなか飲み込むことが出来ない。
- ・むせることが多くなった。

★ 病気の後に・・・

- ・上手に話せなくなった。
- ・物の名前が出なくなったり、言い違いが多い。



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 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

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 10/10・24 11/14・28 12/12・26
1/9・23 2/13・27 第2・4 木曜日
10時00分～12時00分 全10回

会場 総合福祉センター 3階 多目的フロア

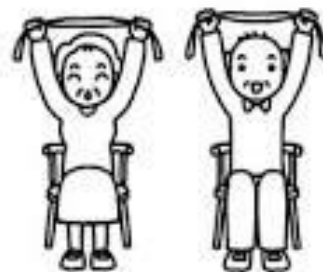
対象者 愛の手帳、身体障害者手帳、精神保健福祉手帳のいずれかお持ちの
18歳以上の方。
15名(応募者多数の場合は、抽選)

持ち物 上履き、動きやすい服装、水分補給の飲み物

講師 青木美樹 先生

申込期間 8月20日(火)～9月13日(金)

申込方法 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。
※所定の申込用紙有



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 障がい者支援係

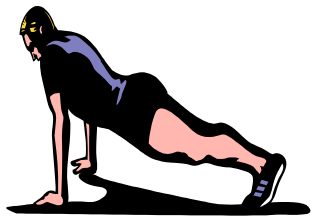
総合福祉センター3階 電話 356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

地域生活支援事業

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23日（金）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

（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。）

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 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

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会場にて、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 9月3日（火）・17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 9月10日（火）・24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

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

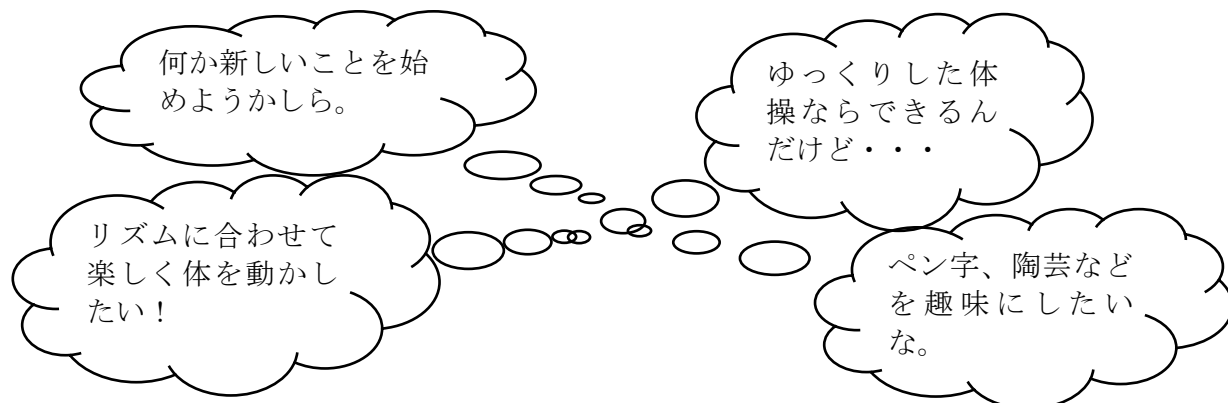
多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

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



寿大学（後期）参加者募集



文化・教養や健康推進など11の講座（次ページ参照）の受講生を募集します。

《申込期間》 8月20日（火）～8月30日（金）

《申込方法》 次のいずれかの方法で申込

- (1) 窓 〇 ・宛名面ご自身の住所・氏名を記入した官製はがきを持参
・窓口にて所定の申込用紙に記入
・1講座につき1枚の官製はがきが必要
- (2) 往復はがき ・往信の文面に①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④年齢⑤電話番号
⑥希望講座⑦受講歴の有無(受講年度)を記入
・返信の宛名面に①住所②氏名を記入
・下記の宛先まで8月30日（金）必着で郵送
・1講座につき1枚の往復はがきが必要

※応募者多数の場合は抽選となります。（初めての方優先）

※結果は9月中旬ごろ、はがきで通知いたします。

※次頁日程表★印の講座「歌って体操」「からだのしくみと簡単体操」「3B体操」「のびのびストレッチ運動」「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。

※日時が重複する講座の申込はできません。（全日程参加できることが申し込み条件）

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・祝祭日を除く8時30分から17時

平成25年度 寿大学後期講座 日程表

講座名	講師・内容	日程等	持ち物	場所
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。 ※パソコンの基本操作あり	10/7・10・17・21・24・28・31、11/7 月・木曜日 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） ※写真用紙等は実費となります	5階会議室
中国語入門	講師；京 順子 氏 NHKのテキストを使用します。	10/2・16・30、11/13・27、12/11・25、1/8・22・29、2/5・26、3/5・12・26 水曜日、全15回 9時～10時30分 定員 30人	筆記用具 ※テキスト購入あり	7階研修室
★歌って体操	講師；MISA 氏 運動がなかなかできない方、声が出にくくなっている方。歌を通して改善してみませんか？歌と体操で健康維持を！	10/15、11/5・19、12/3・17、1/21、2/4・25、3/4・18 火曜日 全10回 10時～11時30分 定員 30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
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。	10/1・8・15・22、11/5 ※作品引渡し日11/12 火曜日 全5回 10時～12時 定員 10名	筆記用具、エプロン、粘土代(500円)	2階陶芸室
新規！ ★からだのしくみと簡単体操	講師；加藤 清久 氏 各回テーマを設け、身体の構造を学びます。構造を知ること、運動の効果をあげましょう。①講義②脳トレ体操③筋トレ体操を行います。	10/2・16・30、11/6・20、12/4・18、1/15・29、2/5 水曜日 全10回 14時30分～15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、筆記用具	6階集会室
★3B体操	講師；小屋 恵子 氏 ボール・ベルト・ベルの3つの道具などを使って、音楽に合わせて運動します。	10/17・31、11/7・21、12/5・19、1/16・30、2/6、3/6 木曜日 全10回 10時～11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	3階多目的フロア

★ 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。	10/24、11/14・28、 12/12・26、1/9・23、 2/13・27、3/13 木曜日 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
料理 [男性限定！]	講師；堀之内 悦子氏 「男子、厨房に入る！」 この機会に、料理を始めてみ てはいかがでしょう？ 初回のメニューは ◆和風 ハンバーグ◆茄子のごまソ ース和え◆きのこの味噌汁 の予定です。簡単に美味しく できるメニューです！	10/24、11/21、12/19 木曜日 全3回 10時～14時 定員 12人	エプロン、布巾（2 枚）、筆記用具、材料 費（全3回2400円）	5 階 調 理 実 習 室
★ 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 取り込こみましょう。膝や腰 の痛みの軽減につながる体 操も行います。	10/10・24、11/14・28、12/12・ 26、1/9・23、 2/13・27 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3枚	3 階 多 目 的 的 フ ロ ア
スポーツ 吹矢	講師；多摩市中央支部 スポーツ吹き矢協会 円形の的をめがけて吹矢を 吹いて得点を競います。年齢 に関係なく楽しむことがで きます。運動効果と健康増進 をゲーム感覚で！	10/3・17・31、11/21、12/5 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（300円）	3 階 多 目 的 的 フ ロ ア
ペン字	講師；大淵 礼子 楷書の基本点画、住所・氏名、 ひらがな、筆順、字形の整え 方、漢字かな交じり文などを 学びます。	10/11・25、11/8・22、12/13・ 27、1/10・24、 2/14・28 金曜日（全10回） 10時～12時 定員 30人	ボールペンまたは万 年筆（黒または青）、テ キスト・用紙代（700 円）	6 階 創 作 室

※日程・時間などは変更になる場合がございます

※★印のついている講座は、どれか一つをお選びください。

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・祝祭日を除く8時30分から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 9月2日（月）・4日（水）・18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

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・祝祭日を除く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 **9月25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確認します
- ※ 「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



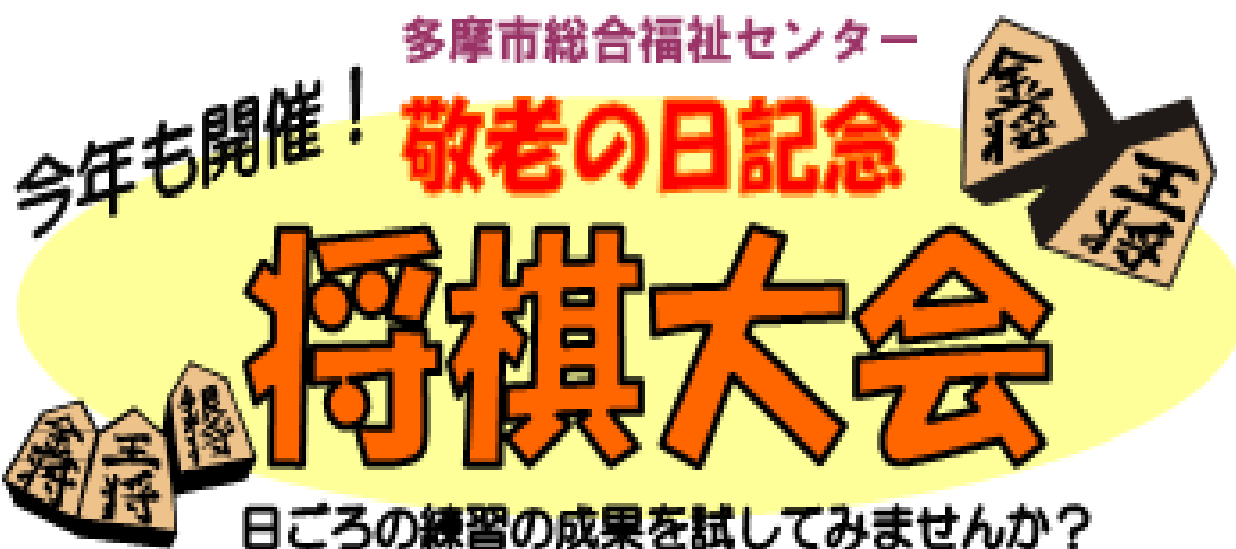
問合せ先

〒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

今年も開催！ 多摩市総合福祉センター
敬老の日記念
将棋大会



日ごろの練習の成果を試してみませんか？

段級位ごとのグループ分けによるトーナメント方式

上位入賞者にトロフィー贈呈 参加賞あり♪

ゲスト 蛸島彰子プロ・山下カズ子プロ

- ◆日時 平成25年8月30日(月) 13:00~16:00
- ◆場所 多摩市総合福祉センター 6F集會室
- ◆対象 ①[優先]60歳以上の多摩市民の方
②[一般]①以外の方(年齢制限なし、市外から参加可)
- ◆定員 先着24名(定員になり次第受付終了)
- ◆申込期間 [優先]8月20日(火)から
[一般]8月3日(火)から
- ◆申込方法 多摩市総合福祉センター3F事務室まで、お電話または直接窓口にてお申込み下さい。

TEL 042-356-0303

多摩市総合福祉センター 多摩市南野3-15-1 (小田急線唐木田駅より徒歩約8分)

主催 : 多摩市社会福祉協議会、二幸産業・NSPグループ
協力 : 日本女子プロ将棋協会

多摩市失語症友の会

こだま

脳卒中等の後に失語症や言語障害になった人達の自主グループです。
同じ障害を持った人達と励まし合い、交流する会です。
家族の交流もあります。
失語症会話パートナー（ボランティア）が会話をサポートしてくれます。
言語聴覚士（ST）の協力があります。
言葉はいろいろな人と交わることで豊かになります。
楽しみながらみんなと一緒に言葉をよくしましょう！
あなたも参加してみませんか。

日 時：毎月 第1土曜日 1時半～3時半

場 所：多摩市総合福祉センター・7F研修室(変わることがあります)
多摩市南野3-15-1

唐木田駅から歩いて5分・福祉バスあり

内 容：例会→発声練習、会話、お茶の時間、歌
行事→バスハイク、納涼会、市民向け勉強会、
クリスマス

年会費：2,000円

※もっと話したい人の会もあります。(第3土曜日10時半～ ベルブ永山)

詳しくは・・・世話人 田崎 (042-376-3736)までご連絡を！

★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：9月6日(金) 障がい者：9月28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	9月9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	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。 9月19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	9月12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。		
地域活動支援センターあんど・老人福祉センターの9月の休館日は、各日曜日、第2土曜日(14日)敬老の日(16日)、秋分の日(23日)			