

総合福祉

センターだより

3 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★
 - 聞こえのこと、言葉のこと相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
 - ヘルプカード活用セミナー・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
 - 講演会のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・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★
 - 利用者懇談会のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
 - 寿大学のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
 - 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
 - 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
 - ハツラツ・イキイキ教室(水中運動)・・・・・・・・・・10～11ページ

- ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ

- ★被災地復興支援チャリティーコンサート★・・・・・・・・・・12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、8時30分～17時までとなりますので、あらかじめご了承ください。

聞こえのこと・ 言葉のこと相談

聴力検査を受けてみませんか？

総合福祉センターでは、毎週水曜日の午後を開催いたします。

★3月は・・・5日、12日、19日、26日

時間 ①14時00分 ②15時00分

★対象者・・・18歳以上の市民 ※事前予約が必要

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、言い間違いが多い。



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 ☎042-356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時



ついに
できました!



「すけだちくん」

一緒に
すけだちいたそう。

ヘルプカードとは…
障がいのある方が地域で安心して暮らしていけるよう、必要な手助けや連絡先をあらかじめ記入しておき、災害時や緊急時に周囲に提示し理解を得やすくするためのカードです。

2014年 3月15日(土)

14:00～16:00

多摩市総合福祉センター 7階研修室

ひろげよう
手助けの輪!
ヘルプカード
活用セミナー

* ヘルプカードの使い方をご紹介します！

手助けしてもらいたいことをカードに書きこんだり、シールを貼ったり、自分に合った内容にすることができます。

* 使う場面をイメージしてみよう！

障がいによってそれぞれの困りごとや手助けの方法が違います。寸劇を通じて、手助けする人・される人が、一緒にカードの使い方について考えます。

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

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

講演会のお知らせ

知っていますか？ 「障害年金」のこと

ご存知ですか？

身体障害や精神障害ということだけではなく、病気や怪我が原因で、仕事や日常生活が制限されることなどで、障害年金の対象になることもあります。

『障害年金の対象になるの？』『申請の手続きはどうするの？』など、障害年金の基礎知識について学んでみませんか？

障がいをお持ちの方、家族の方、支援者の方などのご参加をお待ちしています。

開催日時… 3月29日（土）

10時30分～12時



会 場… 総合福祉センター7階 研修室

講 師… 大東 聖子 氏（社会保険労務士）

定 員… 50人

対 象 者… 市内在住の18歳以上の方

申込方法… 総合福祉センター3階窓口または電話
で申込み（定員になり次第締め切り）

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 ☎042-356-0307

※ 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ので休館日を除く相談日の前日までに必ず予約をお願いします。

- 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 3月4日（火）・18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 3月11日（火）・25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 ☎042-356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時



老人福祉センターをご利用のみなさまへ

利用者懇談会 ～ご案内～



いつも老人福祉センターをご利用いただきまして、ありがとうございます。
このたび、老人福祉センターの利用についてご意見やご感想をうかがいたく『利用者懇談会』を開催いたします。

当日は、来年度より始まる寿大学の新規講座《太極拳～楊名時式～》のご紹介をいたします。みなさまのご参加をお待ちしています。

日 程 平成26年 **3月13日(木)**

13:30～14:15 第1部 太極拳「楊名時式」

14:25～15:00 第2部 懇談会

●場 所 総合福祉センター6階 集会室

●対象者 市内在住の60歳以上の方

※第1部については、定員25人（先着順）です。

また、第1部に参加された方は第2部にも必ずご参加ください。

●持ち物 筆記用具、上履き、飲み物、汗ふきタオル、（運動しやすい服装で）

●申込方法 2月14日（金）より総合福祉センター3階事務室の窓口で直接、
または電話にて申し込み

☆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

平成26年度寿大学 3月20日より受付開始します！

文化・教養講座や健康推進講座など12の講座（通年・前期講座）を開講します。この機会に是非、ご参加ください。

種別	期間	講座名	注意事項
《文化・教養講座》	通年	英会話入門	
		書道入門	
		キーボード（ピアノ）入門	
	前期	コンパクトデジタルカメラ入門	
		陶芸入門	
		折り紙	
《健康推進講座》	前期	★太極拳 《新規開講》	★印の体操教室は、どれか1つをお選びください。同時に申し込むことはできません。 
		★がんばりすぎない健康体操	
		★らくらく運動（自彊術体操）	
		★のびのびストレッチ運動	
		★からだのしくみと簡単体操	
		スポーツ吹矢	

※ 受講の際には、老人福祉センターの利用登録が必要になります

詳細（費用、持ち物、日程など）は、次号4月号（3月20日発行）に掲載します。



☆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 **3月26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

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）がお答えします。

下記のとおり開催します。なお、希望日時の4日前（土・日・祝日除く）までに申込みください。

- 日 時 3月3日（月）・5日（水）・17日（月）・19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

ハツラツ・イキイキ教室 (水中運動) 参加者募集!

水中では、体に負担をかけずに運動することができます。ご参加をお待ちしています!
 ※介助の必要な方や要介護認定者、その他心疾患の病気などをお持ちの方は、対象外となる場合があります。(詳細は右記参照)

事業名	日程	時間	対象	内容
ハツラツ クラス (定員 10名程度)	4/9～ 6/18 (4/30除く) 毎週水曜日(全 10回)	9:30～ 11:30 ※初回は9: 15開始	概ね70歳以上 の方	ストレッチを中心に、 柔軟性、筋力アップの ためのトレーニング を行う。
				ストレッチ →筋力トレーニング →ウォーキング →レクリエーション
イキイキ クラス (定員 10名程度)	4/11～ 6/20 (5/2除く) 毎週金曜日(全 10回)	回により 開始時間の変 更があります	60歳以上69 歳以下の方 ※70歳以上で、体 力にある程度自 信のある方も可	ストレッチ、筋力トレ ーニングを行うこと により筋力、体力の維 持・向上を目指す。

◎講座を受講する際には、老人福祉センターの利用登録が必要です。

☆実施場所

多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

☆申込期間 2/20(木)～3/14(金)

※定員に満たない場合、期間以降も先着順で受付ます。

☆申込方法

多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係(総合福祉センター3階事務室)に

官製はがきをお持ちいただき、所定の申込用紙にてご本人が申込み。

※申込み時に服薬確認をします。「おくすり手帳」のある方は、お持ちください。

※申込み後、身体状況等によりご相談の上、クラスの変更をさせていただく場合があります。

※申込み多数の場合は抽選となります。

※この教室以外の水浴訓練室の事業に参加している場合や、寿大学などの講座と日程が重なる場合は申込みできません。



☆申込み対象外の方

- 要介護認定者
- 医師から運動制限を受けている方
- 介助の同伴が必要な方
- 心疾患の既往がある方
- 失禁・感染症がある方
- ペースメーカーを使用している方
- 脳卒中を最近 6ヶ月以内に起こした方
- 心拍数が100/分以上、50/分以下の方
- 高血圧の方(最高血圧値180mmHg以上/最低血圧値が100mmHg以上)
- 低血圧の方(最高血圧値が90mmHg以下)
- 慢性閉塞性肺疾患(慢性気管支炎・肺気腫など)で息切れ・呼吸困難がある方
- 糖尿病で重篤な合併症(網膜症・腎症)がある方(空腹時血糖 200mg/dl以上)
- 急性期の関節痛・関節炎・腰痛・神経症状がある方
- 急性期の肺炎・肝炎などの炎症がある方
- 認知機能低下により、参加が困難である方
- その他、本サービス等の実施によって、健康状態が急変・悪化する危険性のある方

※上記以外でも、申込み用紙に記載された健康状態により、参加が困難であると判断する場合があります。

☆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

★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 : 3月 7日(金) 障がい者: 3月22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	3月17日(月)	13時～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	042-356-0307
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。 3月20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 042-373-5677		
おしゃべりサロン	3月13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3月の休館日は、各日曜日、第2土曜日(8日)、春分の日(21日)です。			