

総合福祉

センターだより

6 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★

- ご存知ですか？ヘルプカード・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 水中運動アシスト養成講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 聞こえのこと・言葉のこと相談会・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 障がい者個別パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 広げよう！ラジオ体操の輪・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 寿大学パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- 元気チャック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- おしゃべりサロン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ



★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ

★送迎バス時刻表★・・・・・・・・・・・・・・・・・・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。

ご存知ですか？ヘルプカード

障がいのある、手助けを必要とする人と
手助けをする人をつなぐカードです



◆ご希望の方は最寄りの窓口へお越しください

対象：多摩市にお住まいの、障がいのある方または難病の方

配布窓口：障害福祉課 多摩市役所本庁舎1階

多摩市社協 地域活動支援センターあんど 総合福祉センター3階

多摩ボランティア・市民活動支援センター ヴィータ・コミュニネ7階

◆障がいのある方が困っていたら…

「どうしましたか？」と声をかけて、ヘルプカードを持っていたら、書かれている内容に沿った支援をお願いします。

ヘルプカード活用セミナーを
開催しました！

3月15日、障がいによる
困りごとやヘルプカード
の使い方についての寸劇
を上演し、好評でした。



▼当事者による困りごとの話

～ヘルプカードに関する出前説明会を行います～

ご希望の団体は下記までお問い合わせください

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 障がい者支援係

多摩市総合福祉センター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

パソコン教室

参加者募集

市内在住の18歳以上の障がい者手帳をお持ちの方対象
(視覚障がい者を除く)

日時 7/3・10・17・24(全4回 木曜日)

13時30分～15時30分

会場… 総合福祉センター5階 502会議室

内容… エクセルの使い方

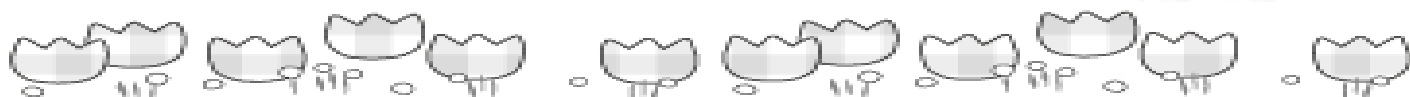
講師… パソコンボランティア多摩

費用… 500円(テキスト代)

定員… 4人(応募者多数の場合は抽選)

申込方法… 窓口または電話で申込

締切… 6月13日(金)



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

多摩市総合福祉センター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

水中運動 アシスト養成講座

障がいをお持ちの方が安全に水中運動を行うための介助方法を学びます。講座終了後は、水中運動アシストとして一緒に活動してみませんか。

日 時 6 / 25 ・ 7 / 2 ・ 9 ・ 16 ・ 23
(全5回 水曜日) 9時30分～11時30分

会 場 総合福祉センター 5階 水浴訓練室

対象者 20歳以上の水中運動の介助に興味のある方
※心疾患・失禁・感染症の方は除く)

定 員 6人（応募者多数の場合抽選）

内 容 水中での運動方法の基本や介助方法

申込方法 窓口または、電話で申込み
締切 6月4日(水)



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

多摩市総合福祉センター3階 ☎ 42-356-0307

※ 日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

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。

★6月は・・・4日、11日、18日、25日

時間 ①14時00分 ②15時00分

★対象者・・・市内在住の18歳以上の方 ※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

多摩市総合福祉センター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 6月3日（火）・6月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 6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

多摩市総合福祉センター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

広げよう！ラジオ体操の輪 ～ラジオ体操第一を正しく覚えましょう～

ラジオ体操は、実は、
全身運動に大変効果的です。
しっかり身につけて、夏休み
にお孫さんと一緒にいかが
でしょうか？

- ★日 時 6/27、7/4、11、18
(全4回 金曜日)
13時30分 ～ 14時30分
- ★会 場 総合福祉センター7階 研修室
- ★対象者 市内在住の60歳以上の方 20人
- ★内 容 正しいラジオ体操第一の方法を学ぶ
- ★講 師 上埜 恵里子 (当会運動指導員)
- ★持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
- ★申込方法 5月20日(火)より窓口 (総合福祉センター3階事務室) または電話申込 先着順



※講座受講の際には、受講開始までに、老人福祉センターの利用登録が必要です。

☆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

多摩市総合福祉センター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

寿大学「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～

「インターネットで検索したい」「デジカメで撮ったはいいけど整理できない」・・・
などでお悩みの方向けの講座を開催します。

	コース名	日程	受講条件
インターネット・メール	B-1	7/14・17・24・28・31 月・木（全5回）	文字入力のできる方
パソコンでデジカメデータを整理・活用	F-1	7/15・18・22・25・29 火・金（全5回）	文字入力のできる方

- 時 間 午前10時～正午
- 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（応募者多数の場合抽選・後日はがきで通知）
- 講 師 シルバー人材センター会員
- 申込期間 5月20日(火)～31日(土)
- 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 住所・氏名を記入した官製はがきを持参し、3階事務室窓口にて申込用紙を記入。

② 往復はがき 5月31日(土)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

※講座受講が決定したら、老人福祉センターの利用登録が必要です

※全日程で参加できることが申し込みの条件になります

※テキストは貸出となります

※講座は全てWindows7/Office2010を使用します

☆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

多摩市総合福祉センター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。

次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。

今年度より、月1回 第1月曜日のみ（祝祭日の場合には、翌週月曜日）の実施となります

- 日 時 6月2日（月）
- 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枠のみ。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

多摩市総合福祉センター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 **6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

〒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

おしゃべりサロン



ボランティアと気軽におしゃべりしませんか？

★日 時 6月12日(木) 10時～11時50分

毎月第2木曜日を開催しています。

★会 場 総合福祉センター6階 高齢者団体共用室
(予約の必要はありません)

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 : 6月 6日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者 : 6月28日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	6月16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。 6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 042-373-5677		
おしゃべりサロン	6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しゃべ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6月の休館日は、各日曜日、第2土曜日(14日)です。			

