

総合福祉 センターだより

7 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
- 聞こえのこと・言葉のこと相談会
・・・・・・・・・・3ページ
- 水中機能訓練のお知らせ
・・・・・・・・・・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★

- 世代間交流事業ふれ愛♡ラジオ体操&ボッチャー大会 ・・・・・・・・6ページ
- 講演講座～自宅でもできる体いきいき健康法～・・・・・・・・7ページ
- ハツラツ・イキイキ教室（水中運動）・・・・・・・・8ページ
- 寿大学パソコン教室・・・・・・・・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

★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。

ヘルプカードができました！

「ヘルプカード」とは、障がいのある方が困ったときに
周囲の人に手助けを求めるカードです。



* ヘルプカード配布中！

多摩市にお住まいの、障がいのある方または難病の方へ配布をしています。ご希望の方は最寄りの窓口へお越しください。

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・コミュニティー7階



* ヘルプカード出前説明会 実施中！

「どんな時に使えばいいの？」「手助けをしたいけど、どのようにすればいいの？」など、さまざまなご質問にお答えします。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。

★7月は・・・2日、9日、16日、23日、30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・・・

- ・電話の声が聴き取り難い。
- ・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・祝日を除く8時30分～17時

水中機能訓練のお知らせ

総合福祉センター5階にある水浴訓練室で、市内在住の身体障害者手帳をお持ちの方を対象に機能訓練を行っています。

※心疾患、失禁（常時オムツをしている方も含む）、感染症の方は利用不可

※視覚、聴覚障がいの方は、応相談

訓練内容

水の特性を利用することにより、陸上での運動と比べ、身体への負担を軽減でき、効率の良い運動を行うことができます。（ストレッチ・筋力・トレーニング・バランス・歩行・リラクゼーション等）



訓練期間 平成26年10月～平成27年3月

訓練日 全4コース（①～④のコースより1コースのみ利用可）

火曜日 ①10時～12時 ②13時～15時

木曜日 ③10時～12時 ④13時～15時

※バス送迎あり（要相談）

お勧めしたい方

パーキンソン病、リウマチ、変形性関節症（膝・股関節）、大腿骨頸部骨折後の人工骨頭挿入、脳卒中による片麻痺等の方

利用までの流れ

問合せ ⇒ 見学・面談 ⇒ 申請書類提出 ⇒ 判定会議 ⇒ 通知 ⇒ 利用開始

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》

- 開催日 7月1日（火）・15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

「新しくパソコンを購入したら、今まで出来ていたことができなくなった。」
「インターネットを使ってみたい」など・・・の相談に応じます。

《多摩ボランティアセンター・市民活動支援センター》

- 開催日 7月8日（火）・22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・祝日を除く8時30分～17時

夏休み特別企画！ 老人福祉センター 世代間交流事業

ふれ愛♡ラジオ体操&ボッチャー大会

高齢者と子どもたちとの交流会を開催します。

健康運動指導士からのラジオ体操のポイント解説を
ふまえた実践指導とボッチャー大会を楽しみながら
体を動かしませんか？皆様のご参加をお待ちしています！

ボッチャーとは・・・
ボールで行うカーリングの
ようなものです。それぞれの
チームが手持ちのボール
を目標に投げたり、転がし
たりして、その距離で得点
を競うゲームです。

●日時 **7月25日(金)**

13時30分～15時

(受付時間13時15分～)

- 場所 総合福祉センター 7階研修室
- 対象 **市内在住の ①60歳以上の方 ②小学生の方**
(60歳以上の方は、老人福祉センターの利用登録が必要です)
- 人数 ①②各15人(先着順・定員になり次第締め切り)
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
- 申込方法 6月20日(金)より電話、もしくは総合福祉センター
3階事務室で直接お申し込みください
- 参加費 無料



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・祝日を除く8時30分～17時

老人福祉センター主催講演講座 ～自宅でもできる体いきいき健康法～

「心身ともにリフレッシュ」

ヨガ体験講座

ヨガの基本動作を体験します。呼吸と合わせながらゆっくり身体を動かし、自分の<心と体>とじっくりと向き合うことで、心身ともに癒しの境地がもたらされます。



●日時

7月29日(火)

10時～12時(受付時間9時45分～)

●会場

総合福祉センター3階 多目的フロア

●対象者

60歳以上の市内在住者 30人(先着順)

(参加される方は、老人福祉センターの利用登録が必要です。)

●講師

河野 郁江氏(ヨガ指導歴 32年)

●参加費

無料

●持ち物

運動しやすい服装、バスタオル、体操用タオル(手ぬぐい型の長めのもの)、汗ふき用タオル、飲み物

●申込方法

6月20日(金)より電話、もしくは総合福祉センター3階事務室で直接お申し込みください

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

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、そのほか心疾患の病気などで対象外になることがあります

事業名	日程	時間	対象	内容
ハツラツ クラス (定員 10名程度)	8/6~ 10/15 (9/17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 を行うことにより、体 力の維持向上を目指 す。
イキイキ クラス (定員 10名程度)	8/8~ 10/17 (9/19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	(プログラム) 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

☆実施場所

多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

◎ 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。

☆申込期間 6/20(金)~7/15(火)

※申込多数の場合は抽選となります

※定員に満たない場合、期間以降も先着順で受け付けます

☆申込方法

3階事務室に官製はがきを持参し、所定の申込用紙にてご本人が申し込み

※申込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

※申し込み後、身体状況等によりご相談の上、クラスの変更をすることがあります

※この教室以外に水浴訓練室の事業へ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し込みできません

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～

「初めてなのでマウスの使い方から学びたい」「入力はあるけど・・・文章が作れない」
などでお悩みの方向けの講座を開催します。

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-2	8/1・5・8・19・22・26・29、9/2の火・金（全8回）	パソコンが初めての方
ワードで文書編集（初級）	C-2	8/2・6・20・23・27・30、9/3・6の水・土（全8回）	文字入力のできる方
エクセルで表計算	E-1	8/4・7・18・21・25・28、9/1・4の月・木（全8回）	ワード経験者

- 時 間 10時～12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 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 6月20日(金)～28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 3階事務室 住所・氏名を記入した官製はがきを持参し指定の申込用紙を記入。
 - ② 往復はがき 6月28日(土)消印有効
 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。
記入漏れがある場合は受付できません

※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

※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Windows 7/Office 2010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、参加を希望される方は、7月1日（火）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（祝日の場合には、翌週月曜日）の実施となります

- 開催日 7月7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 各時間 2人（事前予約制。相談時間は一人30分以内）
- ①13時00分～ ②13時30分～ ③14時00分～ ④14時30分～
- 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 **7月23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
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：7月4日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者：7月26日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	7月14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。 7月17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	7月10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おしゃべりをしましょう。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7月の休館日は、第2土曜日(12日)、各日曜日、海の日(21日)です。			

