

# 総合福祉

# センターだより

10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

FAX 042-356-1155

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★

- ヘルプカード配布中  
.....2ページ
- 福祉用具体験会  
.....3ページ
- 聞こえのこと言葉のこと相談会  
.....4ページ
- 水中運動アシスト養成講座  
.....5ページ
- パソコン教室  
.....6ページ
- 陶芸教室  
.....7ページ
- 障がい者個別パソコン相談会  
.....8ページ



### ★老人福祉センターからのお知らせ★

- 囲碁対局会.....9ページ
- 寿大学パソコン教室.....10ページ
- 高齢者個別パソコン相談会.....11ページ
- 元気チェック.....12ページ

### ★その他のお知らせ★.....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。

# ヘルプカード配布中です！

「ヘルプカード」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。

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  
多摩市総合福祉センター3階
- \* 多摩ボランティア・市民活動支援センター  
ヴィータ・コミュニエ7階

災害が  
起こったとき

緊急のとき

「こんな時に  
役立ちます！」



「すけだちくん」

普段の生活  
で困ったとき

平成26年度

## 多摩市総合防災訓練の会場でカードを配布します

10月25日（土曜日）15：00～17：00まで（※雨天中止）

メイン会場：青陵中学校（貝取2-9-1）社会福祉協議会のテントにて

**配布対象** 障がいまたは難病のある方 ※障害手帳の有無は問いません  
当日テント係員までお申し出ください。



テントでは、災害ボランティア  
センターに関するPRなども行  
います。

ぜひお立ち寄りください！

▶ 今年のテントの様子▶



## 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 Fax 042-356-1155

※ 日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# 福祉用具体験会

～来て、見て、聞いて、触ってみよう～

住み慣れた街で、家で、安心して暮らせるために身体に合った福祉用具の使い方や、ケアのポイントを知り、暮らしを助ける道具を気軽に体験してみましょ！



日 時 10月29日 水曜日  
13:00～15:00

会 場 多摩市総合福祉センター3階  
福祉機器コーナー

内 容 多摩市の高齢者等の現状  
福祉用具についての説明  
福祉用具の体験会  
介護食の試食

対 象 多摩市在住の方

定 員 30人程度（先着順）

申込開始 9月20日（土）  
（定員になった時点で申込受付終了）

申込方法 多摩市総合福祉センター3階窓口または、  
電話申込



## 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 Fax 042-356-1155

※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・言葉のこと相談会

聴力検査を受けてみませんか？

多摩市総合福祉センターでは、毎週水曜日の午後で開催いたします。

★10月は・・・1日、8日、15日、22日、29日

時間 ①14時00分 ②15時00分

★対象者・・・多摩市在住で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・・・

- ・電話の音が聞き取り難い。
- ・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  
多摩市総合福祉センター3階

☎ 042-356-0307 FAX 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# 水中運動 アシスト養成講座

水中での運動に関心のある方、泳ぐ技術は必要ありません。水に入るのが苦手でない方でしたら、誰でもできるボランティアです。

●日時 10/22・29・11/5・12・19（全5回）

水曜日 9時30分～11時30分

●会場 多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

●内容 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  
（視覚障がいの方の対応も学びます）

●対象 20歳以上の方で講座終了後、ボランティアとして登録・活動  
できる方。（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）

●講師 当会運動指導員

●申込期間 9月20日（土）より10月8日（水）まで

●申込方法 多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話申込



## 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 Fax 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# パソコン教室

多摩市在住で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）

## 開催日時

木曜日コース 11/6 13 20 27

土曜日コース 11/15 22 29 12/6

時間:13時30分～15時30分

会場… 多摩市総合福祉センター5階 502会議室

内容… 年賀状の作成

費用… 500円(テキスト代)

定員… 各コース4人(応募者多数の場合は抽選)

講師… パソコンボランティア多摩

申込期間… 9月20日(土)から10月15日(水)

申込方法… 多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話申込



## 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 Fax 042-356-1155

※ 日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# 陶芸教室

多摩市在住で18歳以上の障がい者手帳をお持ちの方対象

日 時・・・10月31日・11月 7・14・21日

12月12日

作品渡し：12月19日

金曜日 全5回 13時00分～15時00分

会 場・・・多摩市総合福祉センター2階 陶芸室

内 容・・・来年の干支や小皿などの作成

費 用・・・500円

定 員・・・8人(応募者多数の場合は抽選)

講 師・・・吉沼 一也 氏

申込期間・・・9月20日(土)～10月9日(木)

申込方法・・・多摩市総合福祉センター

3階窓口または、電話申込



## 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

電話 356-0307 Fax 356-1155

※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

多摩市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 多摩市内在住で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



### 《多摩市総合福祉センター》

- 開催日 10月7日（火）・21日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～
- 定員 ①②各3人(変更することもあります)
- 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 10月14日（火）・28日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～
- 定員 ①②各2人(変更することもあります)
- 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 FAX 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時



# 囲碁対局会

まがひ  
曲 勵起先生との対局希望の方を募集します！

●日時 **平成26年10月20日(月)**

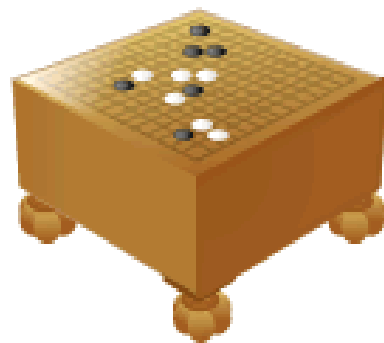
**13時～16時**

●会場 **多摩市総合福祉センター6階 集会室**

※通常の「囲碁の日」も開催します

●参加費 **無料**

●対象 **多摩市在住で60歳以上の方  
初段以上の方**



● **8人**

※応募者多数の場合は抽選。後日ハガキで結果をお知らせします

※当選後キャンセルされる場合は必ずご連絡ください

●申込期間 **9月16日(火)から9月30日(火)**

●申込方法 **多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話申込**



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～

「インターネットで検索したい方」「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。

講座名	コース名	日程	受講条件
インターネット・メール	B-3	11/6・10・13・17・20 の月・木(全5回)	文字入力のできる方
パソコンでデジタルカメラの 写真整理・活用	F-3	11/5・12・15・19・22 の水・土(全5回)	文字入力のできる方

- 時間 10時～12時 ●会場 多摩市総合福祉センター5階 502会議室
- 対象 多摩市在住で60歳以上、全日程参加可能な方
- 定員 各コース10人(応募者多数の場合抽選・初めての方優先・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 9月20日(土)～30日(火)
- 申込方法 次のいずれかの方法で申し込み

- ① 多摩市総合福祉センター3階窓口にて申し込み  
住所・氏名を記入した「官製はがき」を持参し、所定の申込用紙を記入。  
※1講座に1枚の「官製はがき」が必要です
- ② 「往復はがき」にて申し込み 9月30日(火)消印有効  
下記の見本の通り必要事項を記入。記入漏れがある場合は無効となります。  
※1講座に1枚の「往復はがき」が必要です

往 復 は が き 記 入 見 本

206・0032	返信裏面
多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階 多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係 宛	ここには何も記入 しないでください。 い。

郵便番号	返信裏面
ご自分の住所 氏名 をご記入ください	① 住所 ② 氏名 ③ 生年月日 ④ 年齢 ⑤ 電話番号 ⑥ 希望講座 ⑦ 希望講座の受講歴の有無(受講年度)

※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。

(Windows XP / Office 旧バージョン Windows 8での講習はできません)

★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。

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、9月30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（祝日の場合には、翌週月曜日）の実施となります**

- 開催日 10月6日（月）
- 場 所 多摩市総合福祉センター5階 502会議室
- 対 象 多摩市在住で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 **10月22日（水）**  
10時～11時30分

- 場所 多摩市総合福祉センター6階 ラウンジ
- 対象 多摩市在住で60歳以上の老人福祉センター利用登録者
- 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：10月 3日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者：10月25日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	10月20日(月) 囲碁対局も実施	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らについて、専門の弁護士が相談を受けます。 10月16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	10月9日(木) 10時～11時50分 6階高齢者団体共用室 ◆毎月第2木曜日(ボランティアと一緒に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10月の休館日は、第2土曜日(11日)、各日曜日、体育の日(13日)です。			