

総合福祉センターだより

11 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
- 視覚障がい者パソコン教室
.....5ページ
- 障がい者個別パソコン相談会
.....6ページ



「すけだちくん」

★老人福祉センターからのお知らせ★

- イキイキ、ハツラツ教室（水中運動）.....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
- 元気チェック.....10ページ

★その他のお知らせ★.....10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



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！

▶ 昨年のテントの様子▶



申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター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よう！！

介護食の試食
もあります。



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 介護予防教室
・包括支援センターの役割&高齢化の現状
・杖、靴の説明
・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

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター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。

★11月は・・・5日、12日、19日、26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

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

視覚障がい者 パソコン教室

18歳以上で多摩市在住の視覚障がい者の方対象

開催日時

12月4・11・18・25日（木曜日）

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・・・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

申込締切・・・10月31日（金）

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

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター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 18歳以上で多摩市在住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 11月4日（火）・18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 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 11月11日（火）・25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

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター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。ご応募をお待ちしています!

※介助の必要な方や要介護(要支援)認定者、そのほか心疾患の病気などで参加できない場合があります。

| 事業名 | 日程 | 時間 | 対象 | 内容 |
|------------------------------|---|--------------------------------------|---|---|
| ハツラツ クラス (定員 10名程度) | 12/3~ 2/25 (12/24.31 、2/11除 く) 毎週水曜日 (全10回) | 9:30~ 11:30 ※初回は 9:15開始 | 概ね70歳以上の多摩 市在住者 | 水の特性を利用して、スト レッチ、筋力トレーニング 等を行うことにより筋力 及び体力の維持向上を目 指す。 |
| イキイキ クラス (定員 10名程度) | 12/5~ 2/20 (12/26、 1/2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 の多摩市在住者 ※70歳以上で体力に ある程度自信のある 方も可 | →筋力トレーニング →ウォーキング →レクリエーション |

◎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 10/20(月)~11/7(金)

※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

多摩市総合福祉センター3階窓口に、官製はがきを持参し所定の申込用紙にてご本人が
申込

- ※ 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
- ※ 申込後、身体状況等によりご相談の上、クラスの変更をする場合があります
- ※ 応募者多数の場合は抽選となります
- ※ この教室の日程と重なる、他の老人福祉センター事業に参加している方は、申込できません。

☆実施場所

多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室



申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 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！

～ワードで作る年賀状講座を開催します～

いずれかのコースを1つ選んで応募ください

| 講座名 | コース名 | 日程 | 受講条件 |
|-----------|------|----------------------------|--------------------------|
| ワードで作る年賀状 | G-1 | 12/1・4・8・11の 月・木 (全4回) | 文字入力のできる方 (漢字変換の出来る方) |
| | G-2 | 12/2・5・9・12の 火・金 (全4回) | |
| | G-3 | 12/3・6・10・17の 水・土 (全4回) | |

講座の予定日は変更することがあります

- 時間 10時～12時 ●場所 多摩市総合福祉センター5階 502会議室
- 対象 60歳以上の多摩市在住者(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 10月20日(月)～31日(金)
- 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、所定の申込用紙に記入。
- ② 往復はがきにて申し込み 10月31日(金)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。



はがき記入見本

| | |
|--|---|
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> <small>返信</small> </div> <div style="text-align: right;"> 206・0032 <small>返信裏面</small> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">ここには何も記入 しないでください。</p> </div> | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> <small>返信</small> </div> <div style="text-align: right;"> 郵便番号 <small>返信宛名面</small> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">ご自分の住所 氏名 をご記入ください</p> </div> |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> <small>返信</small> </div> <div style="text-align: right;"> 206・0032 <small>返信裏面</small> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">ここには何も記入 しないでください。</p> </div> | <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> <small>返信</small> </div> <div style="text-align: right;"> 郵便番号 <small>返信宛名面</small> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">ご自分の住所 氏名 をご記入ください</p> </div> |

※1講座につき1枚の、官製はがきもしくは、往復はがきが必要となります

※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

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

◎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・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 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、**11月4日（火）**までにお申し込みください。

- 開催日 11月10日（月）
- 場 所 多摩市総合福祉センター5階 502会議室
- 対 象 60歳以上の多摩市在住者
- 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

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 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、多摩市総合福祉センター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 **11月26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 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

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
〒206-0032
多摩市南野3-15-1 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：11月7日(金) 障がい者：11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 | 11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。 11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 | 11月13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。 | | |
| ≪11月の地域活動支援センターあんど・老人福祉センター休館日≫ 第2土曜日(8日)、各日曜日、文化の日(3日)、振替休日(24日)です。 | | | |