

総合福祉

センターだより

12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
- 聞こえのこと言葉のこと相談会
・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 障がい者個別パソコン相談会
・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 生活に役立つ講座
・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 健康講座
・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 寿大学パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ

★送迎バスのお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・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。

多摩市に住所を有する、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

自治会などの会合や地域の催し物等に職員が出向き、ヘルプカードの説明や配布を行います。

多摩市総合防災訓練や地域の防災訓練でもヘルプカードのPRや配布をしました。



テントでは、ヘルプカードや災害ボランティアセンターに関するPRなども行いました。

（10月25日の青陵中学校での様子）

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

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、毎週水曜日の午後を開催いたします。

★12月は・・・3日、10日、17日、24日

時間 ①14時00分 ②15時00分

★対象者・・・多摩市に住所を有する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

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 多摩市に住所を有する18歳以上で障がいをお持ちの方
- 相談員 パソコンボランティア多摩

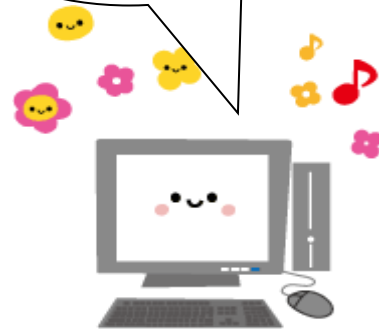
《多摩市総合福祉センター》

- 開催日 12月2日（火）・16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 多摩市総合福祉センター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 12月9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

生活に役立つ講座

「相続税改正！ もしものときの備え」

平成 27 年 1 月
相続税・贈与税が改正されます
＜控除額や税率が変わります＞

この機会に、是非、相続税について学んでみませんか？

- 日 時 12月3日（水）13：30～15：30
- 会 場 多摩市総合福祉センター7階 研修室
- 内 容 ①平成27年 相続税の何が変わるのか
②自分自身が万が一のとき、相続税はいくらになるのか
③相続税を最小限に抑える対処方法・テクニック
- 対象者 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 定 員 40人
- 講 師 大石 直也氏（東京税理士会日野支部）
- 持ち物 筆記用具
- 参加費 無料
- 申込期間 11月20日（木）より多摩市総合福祉センター3階事務室または、
電話で申込（先着順）
※定員になり次第締め切りです
※申込後キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください



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

健康講座開催のお知らせ

～体の質を高める運動！～



深い呼吸で行うリラクゼーション

脳トレ・メントレ・持久力

身体を動かしながら、脳を鍛える

有酸素運動で、身体の血流アップ

誰もが「生涯元気で健康的な生活ができれば・・・」と、願う気持ちはあるはずですが、実際に、健康な生活をおくるためには、体の質を高めることが重要です。今回は、体の質を高める3つのポイント、脳トレ・メントレ・持久力を紹介します。

- 日 時 12月26日（金）10：00～12：00
- 会 場 多摩市総合福祉センター3階 多目的フロア
- 対象者 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 定 員 40人
- 講 師 青木 美樹氏 [ヘルスケアアクアティク（AT&RI）国際認定指導者]
- 参加費 無料
- 持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴、飲み物、タオル
（黄色のポケットタオル、ジョイントマットをお持ちの方はご持参ください。
お持ちでない方には、お貸しいたします。）
- 申込方法 11月20日（木）より多摩市総合福祉センター3階事務室または、
電話で申込（先着順）
※定員になり次第締め切りです
※申込後キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください

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

寿大学「パソコン教室」参加者募集!

講座名	ｺｰｽ名	日 程	受講条件
初めてのパソコンと文字入力	A-4	1/5・8・15・19・22・26・29・2/2の 月・木 (全8回)	パソコンが初めての方
ワードで文書編集 (初級)	C-4	1/6・9・13・16・20・23・27・30の 火・金 (全8回)	文字入力のできる方
エクセルで表計算 (初級)	E-2	1/7・14・17・21・24・28・31・2/4の 水・土 (全8回)	ワード経験者

※Aコースと他のコースを同時に申し込むことはできません

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 多摩市に住所を有する60歳以上の方 (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 11月20日(木)～29日(土)
- 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 11月29日(土)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="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  往 信 宛名面 </div> <div style="text-align: center;"> 206・0032 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 </div> <div style="text-align: center;"> 返信裏面 ここには何も記入 しないでください。 </div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  返 信 宛名面 </div> <div style="text-align: center;"> 郵 便 番 号 ご自分の住所 氏名 をご記入ください </div> <div style="text-align: center;"> 返信裏面 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) </div> </div> </div>
--	--

※1講座につき、申込方法①の場合 1枚の官製はがき、②の場合 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

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25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 12月1日（月）
- 場 所 多摩市総合福祉センター5階 502会議室
- 対 象 多摩市に住所を有する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

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、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 : 12月 5日(金) 障がい者: 12月27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	12月15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。 12月18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	12月11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。		
≪12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(13日)、各日曜日、天皇誕生日(23日)です。 年末年始は、12月29日(月)～1月3日(土)です。			

