

# 総合福祉

# センターだより

1 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
- 聞こえと補聴器の相談会  
・・・・・・・・・・2ページ
- 水中機能訓練  
・・・・・・・・・・3ページ
- 聞こえのこと・言葉のこと相談会  
・・・・・・・・・・4ページ
- 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



### ★老人福祉センターからのお知らせ★

- 囲碁大会・・・・・・・・・・・・・・・・・・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！

「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・コミュニェ7階

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



多摩市

# 聞こえと補聴器の相談会

聴力測定をしてみませんか？

多摩市に住所を  
有する方が対象

日時 2月7日（土）  
9時30分～15時45分  
（上記の時間の内 1時間程度）

定員 16人（先着順）

※1月20日より受付開始

## 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

# 水中機能訓練のお知らせ

## プールでリハビリはじめませんか？

水中機能訓練とは・・・

温水プールで水の特性を利用したリハビリ運動を行います。  
身体機能や日常生活動作の向上につながります。

★おすすめの  
疾患・症状



水浴訓練室の様子



リフトがあるので車イスの方も  
安心して利用できます

### その①

変形性膝・  
股関節疾患など

### その②

脳梗塞・脳出血後の  
片マヒなど

### その③

パーキンソン病  
リウマチ など

対 象：多摩市に住所を有するおおむね 18 歳以上の  
身体障害者手帳をお持ちの方

※視覚・聴覚に障がいをお持ちの方は応相談  
※心疾患・失禁・感染症の方は利用できません

場 所：多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

実施日：火・木曜の午前または午後

いつでも見学  
できます！  
お気軽にお問  
合せくださ  
い。



### <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

耳の聞こえが・・・、食事の時に・・・、会話の時に・・・  
困っていることはありませんか？

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。

★1月は・・・7日、14日、21日、28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？

★ テレビを見ている時や電話の時・・・

- ・電話の音が聞き取り難い。
- ・テレビの音が大きいと家族に言われる。



★ 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

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

# 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 1/17・24・31・2/7

(全4回 土曜日)

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… 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… 多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話  
で申込

締切… 12月27日(土)



### 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 1月6日（火）・20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 1月13日（火）・27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

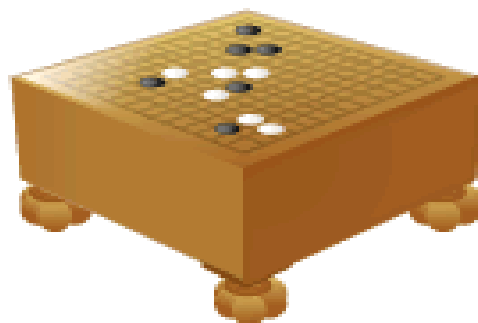
☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

## 第13回 囲碁大会

- 日時 **1月19日（月）**  
**12時50分～16時30分**  
（受付時間12時30分～50分 厳守）

- 場所 多摩市総合福祉センター6階 集会室
- 対象 多摩市に住所を有する60歳以上の方で、  
老人福祉センターの利用登録者
- 人数 24人  
（先着順・定員になり次第締め切り）
- 内容 トーナメント方式で勝者を決定
- 申込 12月20日（土）より多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込  
※申込後キャンセルする場合には必ずご連絡ください



昨年の様子



### 申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 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
インターネットメール	B-4	2/10・13・17・20・24の火・金（全5回）	文字入力のできる方 （漢字変換の出来る方）
パソコンでデジタルカメラの 写真整理・活用	F-4	2/9・12・16・19・23の月・木（全5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 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 12月20日(土)～27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階窓口にて申込  
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 往復はがきにて申込 12月27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

 往信 宛名面	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	返信裏面 ここには何も記入 しないでください。
---------------	---	-------------------------------

 返信 宛名面	郵便番号 ご自分の住所 氏名 をご記入ください	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）
---------------	----------------------------------	---

※1講座につき、申込方法①の場合 官製はがき1枚、②の場合 往復はがき1枚が必要となります。  
 ※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、**12月24日（水）**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 平成27年1月5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 1月28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、中部、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：1月9日(金) 障がい者：1月24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	1月19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
図書・情報 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 情報コーナーの本や資料の充実に伴う整理等をしてくださるボランティアを募集しています。 本や福祉に興味のある方、お待ちしております！！		
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。 1月15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	1月8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。		
≪1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(10日)、各日曜日、成人の日(12日)。年末年始は、12月29日(月)～1月3日(土)			