

# 総合福祉 センターだより

4 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★

- 聞こえのこと・言葉のこと相談会  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- ヘルプカード活用セミナー  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 親子体操教室  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 体操教室  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・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★

- 寿大学・・・・・・・・・・・・・・・・・・7～9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。

# 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。

★4月は・・・1日、8日、15日、22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



障がいのある人も  
ない人も  
一緒に話そう！



「すけだちくん」

### ヘルプカードとは…

障がいや疾病のある方が地域で安心して暮らしていけるよう、必要な手助けや連絡先をあらかじめ記入しておき、災害時や緊急時に周囲に提示し理解を得やすくするためのカードです。

2015年 3月28日(土)

13:30～16:00

多摩市総合福祉センター 7階研修室

# ひろげよう手助けの輪！ ヘルプカード 活用セミナー

### \*トーク～関係機関や団体の人たちからひとこと！

普段から、まちの中で手助けをしている人たちから話を聞きます。どのような方法で行っているのでしょうか。

### \*障がいのある人もない人も、一緒に話そう！

障がいによってそれぞれの困りごとや手助けの方法が違います。手助けする人・される人が、一緒にカードの活用法について考えます。

★ 3月25日(水) までに下記へ申込んで下さい

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

# 親子体操教室

親子でボールなどを使い、リズムに合わせて楽しく体操をしませんか？

日 時 5/2・16 6/6・20 7/4・18 8/1・15 9/5・19  
全10回（全て土曜日）  
10時00分～11時30分

会 場 多摩市総合福祉センター 3階 多目的フロア

対 象 者 市内に住所を有する障害者手帳をお持ちか、発達が気になる3歳～小学校3年生のお子さんとその保護者

定 員 15組（応募者多数の場合抽選）



申込期間 3月20日（金）～4月10日（金）

申込方法 多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込

講 師 石原恵美子 先生 & 青木美樹 先生

## 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

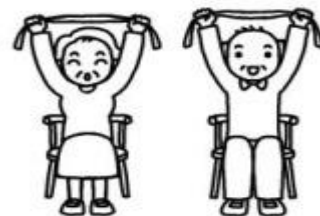
☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

# 体操教室

椅子やタオルを使用し、ストレッチや筋力維持の体操を行います。

- 日 時 5/7・21 6/4・18 7/2・16 8/6・20 9/3・17  
全10回 (全て木曜日)  
10時00分～12時00分
- 会 場 多摩市総合福祉センター 3階 多目的フロア
- 対 象 者 市内に住所を有する障害者手帳をお持ちの18歳以上の方
- 定 員 15人(応募者多数の場合抽選)
- 申込期間 3月20日(金)～4月10日(金)
- 申込方法 多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込
- 講 師 青木美樹 先生



## 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

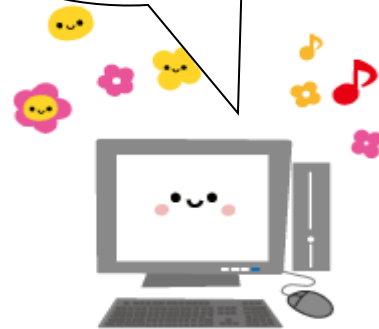
### 《多摩市総合福祉センター》

- 開催日 4月21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 4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

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

## 平成27年度寿大学講座(通年・前期)参加者募集!

リズムに合わせて  
楽しく体を動かし  
たい!

何か新しいことを始  
めて、ボランティア  
活動に役立ててみよ  
うかしら。

デジカメ、折り紙、  
陶芸などを趣味に  
したいな。

文化・教養や健康推進など14の講座の受講生を募集します。

パソコン講座につきましては、4月20日(月)から募集予定です。

- 日程等 8~9ページをご覧ください
- 対象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 申込期間 3月20日(金)~3月31日(火)
- 申込方法 次のいずれかの方法で申込。


①多摩市総合福祉センター3階窓口


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。

②往復はがき 3月31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。

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1枚の官製はがき又は、往復はがきが必要となります

※応募者多数の場合は抽選(初めての方優先)、結果は4月中旬ごろ、はがきで通知します

※「らくらく運動」「太極拳」「広げよう!ラジオ体操」「がんばりすぎない健康体操」

「からだのしくみと簡単体操」は、どれか1つをお選びください

※日時が重複する講座の申し込みはできません。(全日程参加できることが申し込みの条件となります)

★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

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

平成27年度 寿大学通年・前期講座日程表

講座名等	講師・内容	日程等	持ち物・費用	会場
通年 英会話 入門	講師；富永 和子 氏  A B Cから始める英会話講座。 Let's enjoy learning English!	5/12、6/2・16・30、7/7・ 21、8/4・18、9/1・15・29、 10/6・20、11/10・24、12/1・ 15、1/5・19、2/2・9・16、 3/1・15 火曜日、全24回 9時～10時30分 定員 30人	筆記用具 費用(500円程度、 資料代)	5階 視聴覚室
通年 書道入門	講師；土井 真澄 氏 (多摩市書道連盟より派遣)  楷書・行書の基礎を中心に学びま す。	5/21、6/4・18、7/2・16、 8/6、9/3・17、10/1・15、 11/5・12/3・17、1/14、2/4 木曜日 全15回 13時～15時 定員 50人程度	書道道具一式 費用(500円程度、 半紙代)	7階 研修室
通年 キーボード (ピアノ)入門	講師；溝部 美佳子 氏  初心者向けの教室です。指の使い 方から学びます。	5/15、6/5・19、7/3・17、 8/7、9/4・18、10/2・16、 11/6・20、12/4・18、1/15、 2/5・19、3/4 金曜日 全18回 10時30分～12時 定員 15人	筆記用具 キーボード ※キーボードは 各自で用意	7階 研修室
前期 <b>新規!</b> ちぎり絵 (立体技法)	講師；奥田 敏子 氏  オリジナル染色紙を、手でちぎ り、はりあわせて作品を仕上げま す。	5/18 6/1 6/15 月曜日、全3回 13時30分～15時30分 定員 25人	筆記用具 費用(1,500円程度、 材料代)	6階 創作室
前期 陶芸入門	講師；吉沼 一也 氏  湯のみや、小鉢、自主作品など数 点を製作します。	5/12・19・26、6/2・16 ※作品引渡し日 6/23 火曜日 全5回 10時～12時 定員 10人	筆記用具 エプロン 費用(500円、粘土 代)	2階 陶芸室
前期 折り紙	講師；瀬田 美恵子 氏  世界中で親しまれている折り紙。 季節に合わせた作品を作ります。	5/13・27、6/10・24、7/8・ 22、8/12・26、9/9・30 水曜日 全10回 10時～12時 定員 30人	折り紙 のり 定規 ボンド はさみ ノート、筆記用具	6階 創作室
前期 ★らくらく 運動(自彊 術体操)	講師；入江 美枝子 氏  日本最初の健康体操。31の動作 を順番に行う全身運動です。	5/14・28、6/11・25、7/9・ 23、8/13・27、9/10・24 木曜日 全10回 10時～11時30分 定員 40人	動きやすい服装 バスタオル 汗ふきタオル 飲み物	3階 多目的 フロア
前期 ★太極拳	講師；野島 千恵子 氏  楊名時式健康太極拳入門編です。 気を養い血の流れを良くし、病氣 を予防するという中国古来の健 康法です。	5/14・28、6/11・25、7/9・ 23、8/13・27、9/10・24 木曜日 全10回 10時～11時30分 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き 筆記用具	6階 集会室



講座名等	講師・内容	日程等	持ち物・費用	会場
前期 ★がんばりすぎない健康体操	講師；青木 美樹 氏 姿勢・歩き方・立ち方・座り方などの日常生活に運動を取り込みましょう。膝や腰の痛みの軽減につながる体操も行います。	5/7・21、6/4・18、7/2・16、8/6・20、9/3・17 木曜日 全10回 13時30分～15時30分 定員 30人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き ジョイントマット 3枚	3階 多目的フロア
前期 スポーツ吹矢	講師；宮森 徳弥 氏 円形の的をめがけて吹矢を吹いて得点を競います。運動効果と健康推進をゲーム感覚で！	5/14・28、6/11・25、7/9 木曜日 全5回 14時～16時 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き 筆記用具 費用(300円、マウスピース代等)	3階 多目的フロア
前期 ★からだのしくみと簡単体操	講師；加藤 清久 氏 各回テーマを設け、身体の構造を学びます。構造を知ること、運動の効果をあげましょう。①講義②脳トレ体操③筋トレ体操を行います。	5/8・29、6/12・26、7/10・24、8/14・28、9/11・25 金曜日 全10回 13時～14時 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き 筆記用具	6階 集会室
前期 ★広げよう！ラジオ体操の輪	講師；上埜 恵里子 氏 なつかしいラジオ体操は、実は、全身運動に大変効果的です。しっかり身につけて、地域活動に役立ててみませんか？	6/26、7/3・10・17・24 金曜日、全5回 14時00分～15時00分 定員 20人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き	7階 研修室
前期 <b>新規!</b> 写真でつづる自分史	講師；寺島 忠昭 氏 自分の半生を見つめ直し、これからの生き方を考える。昔の写真をパソコンとプリンターでスキャン。褪色補正・修整された写真が昔の記憶を鮮明に思い出させる。「写真でつづる自分史」を一緒に作りませんか。	5/1・22、6/26、7/24 8/28、9/25 金曜日、全6回 13時30分～15時30分 定員 20人	筆記用具 ※自宅にパソコン持っている方で、文字入力（漢字変換）の操作が出来る方	5階 視聴覚室
前期 写真教室～コンパクトデジタルカメラ入門～	講師；平郡 泰典 氏 コンパクトタイプのデジタルカメラを所有している方の入門講座です。撮影の基本と画像の活用（パソコン使用）方法の習得を図ります。	5/1・8・12・15・19・22・26・29 火・金曜日 全8回 10時～12時 定員 10人	コンパクトデジタルカメラ 付属品一式（USB、バッテリー等） 写真用紙（A4、2Lサイズ） ※パソコン基本操作あり	5階 502会議室

※全ての講座について、時間や場所などは変更になることもありますので、ご了承ください

※体操講座★印（「らくらく運動」「太極拳」「がんばりすぎない健康体操」「からだのしくみと簡単体操」「広げよう！ラジオ体操の輪」）は、どれか一つをお選びください

※「頑張りすぎない健康体操」「からだのしくみと簡単体操」「広げよう！ラジオ体操の輪」は、体力に自信のない方向きです

# 元気チェック

老人福祉センターの利用登録者を対象に、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 3月25日(水) 10時～11時30分  
4月は、お休みで、次回5月27日(水)になります。
- 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
- ※ 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 : 4月 3日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者 : 4月25日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	4月20日(月)	13時15分～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。 4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	4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おしゃべりをしましょう。) 予約不要		
≪4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(11日)、各日曜日、昭和の日(29日)です。			