

総合福祉

センターだより

5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
- パソコン教室
.....3ページ
- 親子体操教室（追加募集）
.....4ページ
- 体操教室（追加募集）
.....5ページ
- 障がい者個別パソコン相談会
.....6ページ

知っていますか??

あなたの支援が必要です。

ヘルプカード



★老人福祉センターからのお知らせ★

- 寿大学 追加募集7ページ
- 寿大学 短期講座8ページ
- 寿大学 パソコン教室9ページ
- 高齢者個別パソコン相談会10ページ
- 元気チェック11ページ

★その他のお知らせ★11ページ

★バスの時刻表★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。

聞こえのこと・言葉のこと相談

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。※事前予約が必要

★5月・・・13日、20日、27日

時間 15時00分～16時00分

★会場・・・多摩市総合福祉センター3階

★対象者・・・多摩市に住所を有する18歳以上の方

★予約方法・・・多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話
で申込

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

パソコン教室

今までにパソコンを使ったことがない初心者の方にも、わかりやすく親切に教えます！！

開催日…5/14・21・28 6/4

全4回（全て木曜日）

時 間… 13時30分～15時30分

会 場… 総合福祉センター5階 502会議室

対 象 者… 多摩市に住所を有する障害者手帳をお持ちの方（視覚障がいの方は、除く）

定 員… 4人（応募者多数の場合は抽選）

申込期間… 4月20日（月）～4月28日（火）

申込方法… 多摩市総合福祉センター3階窓口または、
電話で申込

講 師… パソコンボランティア多摩

費 用… 500円（テキスト代）

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



追加募集

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 多摩市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

募集人数 若干(先着順)

申込期間 定員になり次第〆切

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

追加募集

体操教室

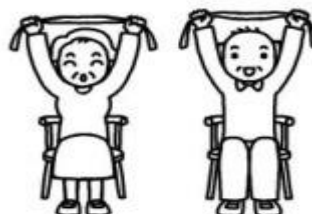
椅子やタオルを使用し、ストレッチや筋力維持の体操を行います。

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 多摩市に住所を有する障害者手帳をお持ちの18歳以上の方

募集人数 若干(先着順)



申込期間 定員になり次第〆切

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障害者手帳をお持ちの18歳以上の方
- 相談員 パソコンボランティア多摩
- 予約方法 相談日の前日までに総合福祉センター3階窓口または、電話で予約

《多摩市総合福祉センター》

- 開催日 5月19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 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 5月12日（火）・26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

寿大学 前期 追加募集のご案内

いつも老人福祉センターをご利用いただきまして、ありがとうございます。
 このたび、下記の講座に若干の空きがあり、追加募集【先着順】を行なっています。
 お早めどうぞ!! 各講座の開始日前日まで、空きがある場合は、参加をお受けします。

<<対象者>> 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>> 若干名 ※定員になり次第、〆切
 <<日程等>> 下記のとおり
 <<申込方法>> 官製はがきをお持ちいただき、多摩市総合福祉センター3階事務室
 でお申し込みください。

新規! 前期 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 5/22 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 ※自宅にパソコンをお持ちの方で、文字入力（漢字変換）の操作ができる方	5階 視聴 覚室
-----------------------------------	--	---	--	----------------

※講座日程が重なっているため、からだのしくみと簡単体操、広げよう!ラジオ体操の輪をご受講の方は、写真でつづる自分史のお申込みはできません

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
------------------	--	---	--	------------------

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 短期講座 参加者募集！

『懐メロで、歌って、踊って』 <Ⅰ>

厚生労働省は「総合的な生活機能向上」の中で、地域コミュニティの活性化と健康維持として「運動・口腔・認知」機能の向上・改善や「生活・交流・参加」の活性化をめざしています。これらを支援する生活総合機能改善機器「DK エルダースシステム」を利用したプログラムです。

- 日 程 5/22 (金) 6/26 (金) 7/24 (金) 金曜日 全3回
- 時 間 10時～12時
- 場 所 多摩市総合福祉センター3階 多目的フロア
- 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 30人
- 講 師 音楽療法士 (レトワール・アカデミーより派遣：代表 春日くに子氏)
- 申込期間 4月20日 (月)～4月30日 (木)
- 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 4月30日 (木) 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



206・0032	返信裏面
<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: center;">往 信</p>	<p>ここに何も記入 しないでくださ い。</p>
<p>往信 宛名面</p> <p>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</p>	

郵便番号	返信裏面
<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p style="text-align: center;">返 信</p>	<p>ご自分の住所 氏名 をご記入ください</p>
<p>返信 宛名面</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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)

※応募者多数の場合は抽選。結果は5月中旬ごろ、はがきで通知します。

★講座受講が決定した方は、講座開始前日までに老人福祉センターの利用登録が必要です。

☺この講座は、同じ内容で、年3回開催予定。

<Ⅱ>8月～10月：7/20頃募集・<Ⅲ>11月～1月：10/20頃募集

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-1	6/8・11・15・18・22・ 25・29、7/2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-1	6/9・12・16・19・23・ 26・30、7/3の 火・金 (全8回)	文字入力のできる方 (漢字変換の出来る方)
ワード経験者レベルアップ	D-1	6/6・10・17・20・24・27、 7/1・4の 水・土 (全8回)	ワード経験者

Aコースと他のコースは同時に申し込みません。日程を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 4月20日(月)～4月30日(木)
- 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、所定の申込用紙に記入。

②往復はがき 4月30日(木)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。 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方は、講座開始前までに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、**5月7日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成27年5月11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。事前に申込は不要です。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 5月27日(水) 10時～11時30分
6月24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チェックします
- ※ 「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 : 5月 1日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者 : 5月23日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	5月18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。 5月21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	5月14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。) 予約不要		
≪5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(9日)、各日曜日、憲法記念日(3日)、みどりの日(4日)、こどもの日(5日)、振替休日(6日)です。			

