

# 総合福祉

# センターだより

9 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/

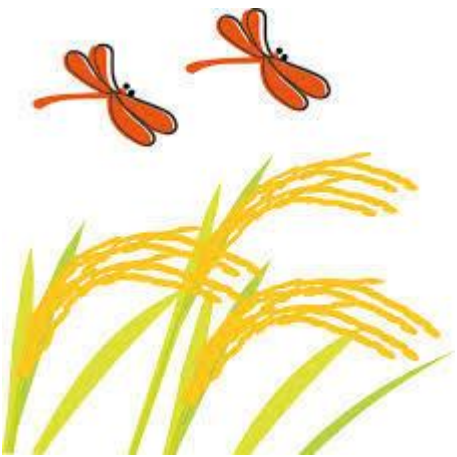
## 今月号の主な記事

### ★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★

- 親子体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 聞こえのこと言葉のこと相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 水中機能訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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★

- 寿大学  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7~9ページ
- 寿大学「パソコン教室」  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- 利用更新の手続き  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ
- 高齢者個別パソコン相談会  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ
- 元気チェック  
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13ページ



### ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13ページ

### ★送迎バスの時刻表★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14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。

# 親子体操教室

（後期）



3B体操やリズム体操を取り入れた動きで、おともだちと楽しく体操をしませんか？

開催日 全10回（全て土曜日）

平成27年

10月3・17日、11月7・21日、12月5・19日

平成28年

1月16日、2月6・20日、3月5日

時間 10時00分～11時30分

3B体操とは・・・  
誰でも無理なく、楽しむことができる  
体操です！（ボール・ベル・ベルターを使います）

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心身の発達が気になる3歳～小学3年生のお子さんとその保護者（障害者手帳の有無は問いません）

定員 15組（応募者多数の場合は抽選）

内容 音楽を聴きながらのリズムダンスやマット体操など

講師 石原 恵美子先生 & 青木 美樹先生

申込期間 8月20日（木）～9月16日（水）

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

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

（後期）

ストレッチや体操でからだを動かし、筋力の維持やリフレッシュをしませんか？

開催日 全10回（全て木曜日）

平成27年

10月1・15日、11月5・19日、12月3・17日

平成28年

1月7・21日、2月4・18日

時間 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

定員 15人（応募者多数の場合は抽選）

内容 イスやタオルを使用したストレッチや体操など

講師 青木 美樹先生

申込期間 8月20日（木）～9月16日（水）

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

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

専門スタッフ（言語聴覚士）に相談してみませんか？  
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。※事前予約が必要です。

★9 月・・・2日、9日、16日、30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？

★ 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。
- ・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みことが出来ない。
- ・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

# 水中機能訓練のお知らせ

## 温水プールでリハビリませんか？

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。  
身体機能の改善、筋力、体力、  
日常生活動作の維持・向上につながります。

以下の疾患や症状  
の方にはご利用をお  
すすめします。



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

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

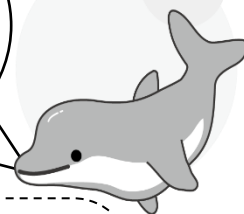
対 象：多摩市に住所を有するおおむね18歳以上の  
身体障害者手帳をお持ちの方  
※視覚・聴覚に障がいをお持ちの方は応相談。  
※心疾患・失禁・感染症の方は利用できません。

場 所：多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

訓練期間：平成27年10月～平成28年3月  
火・木曜の午前または午後

申請方法：申請受付中です。  
多摩市総合福祉センター3階窓口、  
または、電話でお問い合わせの上、  
事前に面談が必要になります。

いつでも見学  
できます！  
お気軽にお問合せ  
下さい。  
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 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多摩市総合福祉センター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 9月1日（火）・15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・市民活動支援センター》

- 開催日 9月8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(後期)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、ペン字、  
陶芸などを趣味に  
したいな。

文化・教養や健康推進など13の講座の受講生を募集します。

- 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 8月20日(木)～8月31日(月)
- 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・氏名を記入したはがきを持参し、所定の申込用紙を記入。

②往復はがき 8月31日(月)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

<input type="checkbox"/>	206-0032	返信裏面
往信	多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階	ここには何も記入 しないでください。
往信 宛名面	多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係 宛	

<input type="checkbox"/>	郵便番号	往信裏面
返信	ご自分の住所 氏名 をご記入ください	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)
返信 宛名面		

※1講座につき1枚のはがき又は、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9月中旬ごろ、はがきで通知します

※「歌って体操」「がんばりすぎない健康体操」「3B体操」「ヨガ」「からだのしくみと簡単体操」「広げよう!ラジオ体操」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 寿大学後期講座 日程表

講座名	講師・内容	日程等	持ち物	場所
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方法の習得を図ります。 ※パソコンの基本操作あり	11/6・10・13・17・20・24・27、12/1 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） ※写真用紙等は実費 となります	5階 502 会議室
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。	10/6・13・20・27、11/10 ※作品引渡し日 11/17 火曜日 全5回 10時～12時 定員 10人	筆記用具、エプロン、粘土代(500円)	2階 陶芸室
絵手紙	講師；山田 みちよ 氏  「楽しくかいて、ひとりにより添い ポストイン」 秋・冬をテーマにした作品、まるはがきを使用した作品、年賀状など季節に合わせた作品をつくります。	10/6・20、11/17、12/1・15、1/5・19、2/2・16、3/1 火曜日 全10回 13時30分～ 15時30分 定員 20人	筆記用具、モチーフ（ピーマンや柿など）、ティッシュペーパー、教材費(1,500円程度) ※道具は各自で用意	6階 創作室
★歌って体操	講師；MISA 氏  運動がなかなかできない方、声が出にくくなっている方。歌を通して改善してみませんか？歌と体操で健康維持を！	10/6・20、11/17、12/1・15、1/5・19、2/2・16、3/1 火曜日 全10回 9時～10時15分 定員 30人	動きやすい服装 汗ふきタオル、水分補給の飲み物、上履き	6階 集会室
料理 [男性限定！]	講師；岩崎 陽子氏  「男子、厨房に入る！」 この機会に、料理を始めてみてはいかががでしょうか？	10/21、11/18、12/16 水曜日 全3回 10時～14時 定員 12人	エプロン 布巾（2枚）、三角巾、筆記用具、材料費 (全3回 2,400円)	5階 調理 実習室
★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こみましょう。膝や腰の痛みの軽減につながる体操も行います。	10/1・15、11/5・19、12/3・17、1/7・21、2/4・18 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、水分補給の飲み物、上履き ジョイントマット 3枚	3階 多目的 フロア
スポーツ吹矢	講師；多摩市中央支部  円形の的をめがけて吹矢を吹いて得点を競います。運動効果と健康増進をゲーム感覚で！	10/8・22・29、11/26、12/10 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 水分補給の飲み物 上履き 筆記用具 材料費（300円）	3階 多目的 フロア



★ 3B体操	講師；小屋 恵子 氏  ボール・ベル・ベルターの3つの道具などを使って、音楽に合わせて運動します。	10/8・22、11/12・26、12/10・24、1/14・28、3/10・24 木曜日 全10回 10時～11時30分 定員 40人	動きやすい服装 汗ふきタオル 水分補給の飲み物 上履き 道具使用料 (500円程度)	3階 多目的 フロア
新規 ★ ヨガ	講師；木村 真優子氏  大切なのは、呼吸！！呼吸を「止めないように」「しっかり吐く」など意識をしながらポーズを取ります。	10/8・22・29、11/12・26、12/10・24、1/14・28、3/10 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 水分補給の飲み物 上履き	6階 集会室
★ からだの しくみと 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。	10/8・22、11/12・26、12/10・24、1/14・28、3/10・24 木曜日 全10回 13時00分～ 14時00分 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 水分補給の飲み物 上履き 筆記用具	6階 集会室
ペン字	講師；大淵 礼子  楷書の基本点画、住所・氏名、ひらがな、筆順、字形の整え方、漢字とかなの交じった文などを学びます。	10/9・23・30、11/27、12/11・25、1/8・22・29、2/12 金曜日(全10回) 10時～12時 定員 20人	ボールペンまたは万年筆(黒または青)、テキスト・用紙代(800円)	6階 創作室
★ 広げよう！ ラジオ体操	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？	10/6・20、11/17、12/1・15 火曜日、全5回 10時00分～ 11時00分 定員 25人	動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給の飲み物	7階 研修室
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。	10/19 11/2・16 月曜日、全3回 13時30分～ 15時30分 定員 20人	筆記用具、おしぼり 教材費(1,500円程度)	6階 創作室

※日程・時間などは変更になる場合がございます

※★印のついている講座(体操講座)は、どれか一つをお選びください。



# 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-3	10/7・14・17・21・24・28 31・11/4 の水・土 (全8回)	初めての方
ワードで文章編集 (初級)	C-3	10/5・8・15・19・22・26 29・11/2 の月・木 (全8回)	パソコン操作ができる方
ワード経験者レベルアップ	D-2	10/6・9・13・16・20・23 27・30 の火・金 (全8回)	※基本的に漢字変換ができる方

A-3と他のコースは、同時に申込ことはできません。 日程を変更する場合があります。

- 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 8月20日(木)～8月31日(月)
- 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 8月31日(月)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。
---	---------------------------------------	-------------------------------

 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 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、講座開始前日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

# 老人福祉センター利用登録の 更新手続きを行なっています！！

更新期間 7月27日(月)～8月29日(土)

更新期間	地 域
7月27日(月) ～8月 1日(土)	関 戸 ・ 一ノ宮 ・ 連光寺 ・ 聖ヶ丘
8月 3日(月) ～8月 7日(金)	桜ヶ丘 ・ 東寺方 ・ 落 川 ・ 百 草 ・ 和 田
8月10日(月) ～8月15日(土)	愛 宕 ・ 乞 田 ・ 馬引沢 ・ 諏 訪
8月17日(月) ～8月22日(土)	永 山 ・ 貝 取 ・ 豊ヶ丘
8月24日(月) ～8月29日(土)	落 合 ・ 鶴 牧 ・ 南 野 ・ 唐木田 ・ 中 沢 ・ 山王下

終了地域の方で、まだ手続きをされていない方は、3階事務室までお越しください。

地域別に更新期間を定めています

## ★更新に必要な物★

65歳以上の方は・・・介護保険被保険者証  
65歳未満の方は・・・健康保険証  
運転免許証  
住民基本台帳カード  
(いずれか1つ)



※緊急連絡先、かかりつけ医院などを確認いたしますので、すぐにお答えいただける準備をお願いいたします

### 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、**9月3日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成27年9月7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 8月26日(水) 10時~11時30分  
※9月は実施致しません。

● 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



## 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 : 9月 4日(金)	9時~11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者 : 9月26日(土)	9時~11時50分	
囲碁の日	9月14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	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 をして下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。 9月17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	9月10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		
≪9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(12日)、各日曜日、敬老の日(21日)、国民の休日(22日)、秋分の日(23日)です。			



