

総合福祉

センターだより

11 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★

- パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 講演会「高次脳機能障がい者支援でつながる医療と福祉」・・3ページ
- 視覚障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・4ページ
- 聞こえのこと・言葉のこと相談・・・・・・・・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★

- 寿大学短期講座
「懐メロで歌って踊って」（追加募集）
・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 寿大学「パソコン教室」
・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 生活に役立つ講座
「高齢難聴者の聞こえと補聴器」
・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- イキイキ・ハツラツ（水中運動）教室
・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- 高齢者個別パソコン相談会
・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ
- 元気チェック
・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ



★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・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。

パソコン教室

来年の年賀状はパソコンで作ってみませんか？初めての方にも、わかりやすく親切に教えます！！

日にち・・・11月28日 12月5・19・26日

土曜日 全4回

時間・・・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

対象者・・・多摩市に住所を有する18歳以上の障害者手帳
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）

内容・・・年賀状作成

講師・・・パソコンボランティア多摩

費用・・・500円（テキスト代）

申込期間・・・10月20日(火)～11月11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

講演会

【主催】南多摩高次脳機能障害支援センター

【共催】社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
地域活動支援センター「あんど」

高次脳機能障がい者支援でつながる

参加費

無料

医療と福祉

in 多摩

多摩市版「高次脳機能障がい者地域ネットワーク」
の仕組みづくりに向けてつながろう！

日時 11月3日（祝）
13時30分～16時30分
（開場13：10）



会場 多摩市総合福祉センター7階研修室

対象者 高次脳機能障がい者を支援する医療・福祉の支援者・事業者・当事者・
家族・地域支援に関心のある方

◆13:30～14:30 講演

「高次脳機能障害理解の基礎知識と地域で支える仕組み作りの課題」

渡邊 修氏 ～東京慈恵医科大学付属第三病院リハビリテーション科教授～

◆14:40～15:25 ディスカッション

「高次脳機能障害の当事者・家族の生活と意見」～支援者に伝えたいこと～

高次脳機能障害友の会 らーいん（コメンテーター：渡邊 修氏）

◆15:30～16:30 交流茶話会

※申込方法 南多摩高次脳機能障害支援センターへ下記事項を記入しFAXで申込

- ① 氏名（フリガナ） ②立場（職種・当事者・家族・その他）
- ② 所属機関・施設・事業所 ③電話番号
- ④名簿へ記載 可／不可（交流茶話会では当日ご参加頂いた方の名簿を作成し、お配りすることを予定しております。名簿への可／不可をご記載下さい）

申込・問合せ 南多摩高次脳機能障害支援センター

Tel：042-666-5882 Fax：042-666-5881

視覚障がい者



パソコン教室

来年の年賀状はパソコンで作ってみませんか？初めての方にも、わかりやすく親切に教えます！！

日にち・・・12月3・10・17・24日

木曜日 全4回

時 間・・・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

対 象 者・・・多摩市に住所を有する18歳以上の視覚障がい者
の方

定 員・・・4人（応募者多数の場合は抽選）

内 容・・・年賀状作成

講 師・・・パソコンボランティア多摩

費 用・・・500円（テキスト代）

申込期間・・・10月20日（火）～11月11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、毎週水曜日の午後に開催いたします。※事前予約が必要です。

- ★日にち・・・11月4日、11日、18日、25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

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 11月17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 11月10日（火）・24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 短期講座 参加者募集

追加募集

『懐メロで、歌って、踊って』 <III>

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。

- 開催日 11/27・12/25・1/22 各金曜日（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 16人（応募者多数の場合は抽選・初めての方優先・後日はがきで通知）
- 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）
- 申込〆切 10月31日（土）
- 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 10月31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

<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	返信裏面
返信宛名面	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）

★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

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
ワードで作る年賀状	G-1	12/2・5・9・16 水・土(全4回)	パソコン操作ができる方 ※漢字変換の操作ができる方
	G-2	12/3・7・10・14 月・木(全4回)	
	G-3	12/4・8・11・15 火・金(全4回)	

3つのコースは同時に申し込めません。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 10月20日(火)～10月31日(土)
- 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、所定の申込用紙に記入。

②往復はがき 10月31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 氏名 住所 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

生活に役立つ講演会

～高齢難聴者の聞こえと補聴器～

最近、「耳の聞こえで困っている。」「補聴器を使いたい。」など耳や補聴器でお悩みの方。耳の聞こえや補聴器について学んでみませんか？



- 日 時 12月 7日(月) 13:30～15:30
- 会 場 多摩市総合福祉センター7階 研修室
- 対 象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 定 員 60人(先着順)
- 講 師 関 宜正 氏(言語聴覚士)
- 持 ち 物 筆記用具
- 申込期間 10月20日(火)から、多摩市総合福祉センター3階窓口または、
&方法 電話で申込。定員なり次第終了。

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

ハツラツ・イキイキ教室（水中運動）参加者募集!

水中では、体に負担をかけずに運動することができます。ご参加をお待ちしています!

事業名	日程	時間	対象	内容
ハツラツ クラス (定員 10人程度)	12/2~ 2/17 (12/23・30 を除く) 毎週水曜日 (全10回)	9:30~ 11:30 ※初回は 9:15 開始 回により 開始時間の 変更があり ます	多摩市に住所を有する 概ね70歳以上の方	水の特性を利用し 筋力・体力の維持向 上を目指す。 (運動例) ・ウォーミングアップ ・ストレッチ ・筋力トレーニング ・ウォーキング等
イキイキ クラス (定員 10人程度)	12/4~ 2/19 (12/25・1/1 を除く) 毎週金曜日 (全10回)		多摩市に住所を有する 60歳以上69歳以下の方 ※70歳以上で体力に ある程度自信のある方も可	

◎教室を受講する際には、老人福祉センターの利用登録が必要です

☆申込期間 10/20(火)~11/13(金)

☆申込方法 下記にはがきを持参し、所定の申込用紙にてご本人が申してください。

※申込時に服薬確認をおこないます。おくすり手帳のある方は、お持ちください

※申し込み後、身体状況等によりご相談の上、クラスの変更をすることがあります

※申込多数の場合は抽選となります

※この教室以外の水浴訓練室の事業に参加している場合や、
寿大学などの講座と日程が重なる場合は申し込みできません

☆実施場所 多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室



☆申込対象外の方

- 要介護認定者
 - 心疾患の既往がある方
 - ペースメーカーを使用している方
 - 失禁・感染症がある方
 - 医師から運動制限を受けている方
 - 介助者が必要な方
 - 脳卒中を最近6ヶ月以内に起こした方
 - 心拍数が100/分以上、50/分以下の方
 - 高血圧の方(最高血圧値180mmHg以上/最低血圧値100mmHg以上)
 - 低血圧の方(最高血圧値90mmHg以下)
 - 慢性閉塞性肺疾患(慢性気管炎・肺気腫など)で息切れ・呼吸困難がある方
 - 糖尿病で重篤な合併症(網膜症・腎症)がある方(空腹時血糖200mg/dl以上)
 - 急性期の関節痛・関節炎・腰痛・神経症状がある方
 - 急性期の肺炎・肝炎などの炎症がある方
 - 認知機能低下により、参加が困難である方
 - その他、事業等の実施によって、健康状態が急変・悪化する危険性がある方
- ※上記以外でも、申込用紙に記載された健康状態により、参加が困難であると判断する場合があります

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、**10月29日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成27年11月2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 10月28日(水) 10時～11時30分
11月25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



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 : 11月 6日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者 : 11月28日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	11月16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。 11月19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	11月12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		
≪11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(14日)、各日曜日、文化の日(3日)、勤労感謝の日(23日)です。			