

総合福祉

センターだより

12 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
- 聞こえのこと・言葉のこと相談・・・・・・・・・・3ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・4ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 生活に役立つ講座
「高齢難聴者の聞こえと補聴器」
・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 寿大学「パソコン教室」
・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 自宅でできるイキイキ健康法
心身ともにリフレッシュ「健身気功」
・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 高齢者個別パソコン相談会
・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ



★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・8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

エクセルをつかったことがない方にも、わかりやすく親切に
教えます！！

開催日…1月16日・23・30、2月6日

全4回（全て土曜日）

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… エクセルを使って表計算など

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… 11月20日（金）～12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、毎週水曜日の午後を開催いたします。※事前予約が必要です。

- ★開催日・・・12月2日、9日、16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18歳以上の障害者手帳をお持ちの方
- 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 12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 12月8日（火）・22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

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 &方法 申込、受付中。多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込。定員になり次第終了。

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

寿大学「パソコン教室」参加者募集！

内容	コース	開催日	受講条件
初めてのパソコンと文字入力	A-4	1/7・14・18・21・25・28、2/1・4 (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-4	1/8・12・15・19・22・26・29、2/2 (火・金) 全8回	文字入力のできる方 (漢字変換のできる方)
エクセルで表計算	E-2	1/13・16・20・23・27・30、2/3・6 (水・土) 全8回	

Aコースと他のコースは同時に申し込みません。

- 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(応募者多数の場合は抽選・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 11月20日(金)～30日(月)
- 申込方法 次のいずれかの方法で申し込み



- ① 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 11月30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

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="text-align: right;">206・0032 返信裏面</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階</p> <p>多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係 宛</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p>ここには何も記入 しないでください。</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>往信 宛名面</p> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="text-align: right;">郵便番号 返信裏面</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%; text-align: center;"> <p>ご自分の住所 氏名 をご記入ください</p> </div> <div style="width: 60%;"> <p>① 住所</p> <p>② 氏名</p> <p>③ 生年月日</p> <p>④ 年齢</p> <p>⑤ 電話番号</p> <p>⑥ 希望講座</p> <p>⑦ 希望講座の受講歴の有無(受講年度)</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>往信 宛名面</p> </div>
--	---

※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 / 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、開講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

～自宅でできる身体いきいき健康法～

心身ともにリフレッシュ 「健身気功」

気功は、中国で4000年も前から行われている健康法です。今回は、気功のなかでも簡単にできる「練功十八法」・「八段錦」の体験を行います。

- 日 時 12月10日(木) 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 30人(先着順)
- 講 師 山内 玄太郎 氏
(国際健身気功協会 三段)
- 持 ち 物 運動しやすい服装、汗拭きタオル、飲み物
- 申込期間 11月20日(金)から、定員になり次第終了
- 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 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

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3日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成27年12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

★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：12月4日(金) 障がい者：12月26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	12月21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らについて、専門の弁護士が相談を受けます。 12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	12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おしゃべりをしましょう。) 予約不要		
≪12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、天皇誕生日(23日)、年末年始(29日～1月3日)			