

総合福祉

センターだより

1 月号

発行

（社福）多摩市社会福祉協議会
地域福祉推進課地域生活支援係
〒206-0032 多摩市南野3-15-1
（3階事務室 ☎356-0307）
多摩社協公式ホームページ
<http://www.tamashakyo.jp/>

今月号の主な記事

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3ページ

★障害者福祉センターからのお知らせ★

- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5ページ

★総合福祉センター送迎バス時刻表★・・・・・・・・・・・・ 6ページ

老人福祉センター及び障害者福祉センターに関するお問合せや各種講座の申込みは、発行元（このページの右上に記載）までお願いします。

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、午前8時30分～午後5時までとなりますので、あらかじめご了承ください。

高齢者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

寿大学パソコン教室のどの
教室に申し込んだら良いか
迷っているのだけど・・・？

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・・・？

メールやインターネッ
トを上手に活用するに
は・・・？

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。

下記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、希望日時の4日前（土・日・祝日除く）までにお申し込みください。

- (1) 日 時 1月16日（月）・18日（水）の13時から15時
- (2) 場 所 総合福祉センター5階 502会議室
- (3) 対 象 市内在住の60歳以上の方
- (4) 定 員 8人（事前予約制。相談時間は一人30分以内）

13時00分～13時30分	2人	13時30分～14時00分	2人
14時00分～14時30分	2人	14時30分～15時00分	2人

- (5) 相談員 シルバー人材センター会員
- (6) 申込み 地域福祉推進課 地域生活支援係 042-356-0307
多摩市南野3-15-1 総合福祉センター3階

※ 事前予約の受付は、一人1日のみ。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。継続的な講習をご希望される方は寿大学のパソコン講座の受講をお勧めします。

元気チェック

多摩市南部地域包括支援センターでは、老人福祉センターのご利用者を対象に、出張健康相談「元気チェック」を開催いたします。

体重・血圧・握力測定で、元気度チェックをしてみませんか！

**日時：1月18日（水）
午後2時から4時**

会場：6階・ラウンジ

（多摩市総合福祉センター6階・ラウンジ）

内容：血圧・握力を測定して記録し、注意点などをお話しいたします。

お身体や、健康についてのご相談をお受けします。

健康手帳

住所 _____

氏名 _____

多摩市

- 相談日には「健康手帳」をご持参ください。お持ちでない方には、その場で発行します。
- 月に一度、体重、血圧、握力を図って記録しましょう。定期的に測れば、体調の変化に早く気付くことができます。

多摩市南部地域包括支援センター ☎042-355-5055
(お問い合わせは午前9時以降にお願いいたします。)

聞こえと補聴器の相談会

最近、電話の音が聞き取りにくい。昔買った補聴器は直せるの？
等とお悩みの方。聞こえチェックして
困っていることを話してみませんか？
言語聴覚士が相談にお答えいたします。



日 時 2月4日〔土〕
9時30分～15時45分
(上記の時間の内1時間程度)

会 場 多摩市総合福祉センター

定 員 16名 (多摩市内在住の方)

※事前予約が必要

予約受付は、1月4日からです。

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 地域生活支援係

多摩市総合福祉センター内 3階 電話 356-0307

共催 NPO 法人聴覚障がい者情報活動センター

障がい者個別パソコン相談会

障害者福祉センターでは、下記の日程でパソコン相談会を開催しています。

日程が変更になる場合もあります。

★市内在住の18歳以上の障害者手帳をお持ちの方が対象

毎月第1・3火曜日 13時30分～ 14時30分～ 各時間帯 3名

1月17日 2月7日 2月21日

★市内在住の18歳以上の視覚障害をお持ちの方が対象

毎月第2水曜日 13時30分～ 14時30分～ 各時間帯 2名

1月11日 2月8日

相談員・・・パソコンボランティア多摩

事前予約が必要です。休館日を除く、相談日の前日までに予約をしてください

予約&問合せ 地域福祉推進課 地域生活支援係 356-0307

多摩市南野3-15-1 総合福祉センター3階

★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：1月6日(金) 障がい者：1月28日(土)	午前 9:00～11:50 午前 9:00～11:50	6階 音楽活動室
囲碁の日	1月16日(月)	午後 1:15～4:00	6階 集会室
福祉機器展示コーナー	準備中	問合せ：地域生活支援係 356-0307	
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。 1月19日(木) 午後1時30分～3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 373-5677		
おしゃべりサロン	1月12日(木) 午前10時～11時50分 6階高齢者団体共用室 ボランティアと一緒に喋りを楽しみましょう。予約の必要はありません。		
老人・障害者福祉センター休館日は、1月の各日曜及び第2土曜の14日。成人の日9日。年末年始の12月29日から1月3日。			