

総合福祉

センターだより

7 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

☎ 0 4 2 - 3 5 6 - 0 3 0 7

<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★

- 寿大学「第 2 期パソコン教室」・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2～3 ページ
- ハツラツイキキ教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4～5 ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5 ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6 ページ
- からだのしくみと簡単体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7 ページ
- ふれ愛折り紙教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8 ページ
- ふれ愛囲碁交流会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9 ページ

★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★

- 水中機能訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10 ページ
- 就学児のびのび水中運動教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11 ページ
- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11 ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 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、祝祭日、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。

寿大学「第2期パソコン教室」 参加者募集！

～あなたのパソコンスキルに合わせた講座があります～

「初めてなのでマウスの使い方から教わりたい」「インターネットをやってみたい」「デジカメで写真を撮ったけど、どうやってパソコンで編集するの?」と、あなたのご希望にお応えする講座がそろっています。

日程は各コースによって異なります。日程表でご確認いただき、ぜひこの機会にご参加ください。お待ちしております。

- (1) 日程等 次頁参照
- (2) 会 場 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 各コース10人
- (5) 講 師 シルバー人材センター会員
- (6) 申込み 6月20日(木)～29日(土)までに①及び②のいずれかの方法で申し込み



- ① 窓口（日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時まで）
住所・氏名を記入した官製はがきを持参し、総合福祉センター3階事務室の窓口にて所定の申込用紙を記入。
- ② 往復はがき（6月29日必着）
往信面に㊦住所㊧氏名(ふりがな)㊨生年月日㊩年齢㊪電話番号㊫希望コース㊬受講歴の有無（受講年度）、返信面に住所・氏名を記入し、右記の宛先へ郵送。

※1講座につき、1枚の官製はがき・往復はがきが必要となります
※必要事項が記入されていない場合は受付できません
※応募者多数の場合は抽選になります。後日はがきで通知します
※寿大学など他の講座と日時が重複する講座の申し込みはできません
(全日程で参加できることが申し込みの条件になります)

日程表

講座名	コース	受講条件	日程
初めてのパソコンと 文字入力	A-2	パソコンが 初めての方	8/19・22・26・29、9/2・5・9・12(月・木)
	A-3		10/5・9・16・19・23・26・30、11/2(水・土)
インターネット・ メール	B-1	文字入力のできる方	7/25・29、8/1・5・8(月・木)
	B-2		9/6・10・13・17・20(火・金)
ワードで文書編集 (初級)	C-2	文字入力のできる方	7/16・19・23・26・30、8/2・6・9(火・金)
	C-3		10/22・25・29、11/1・5・8・12・15(火・金)
ワード経験者 レベルアップ	D-2	ワード経験者	9/4・7・11・18・21・25・28、10/2(水・土)
エクセルで表計算 (初級)	E-2	ワード経験者	8/3・7・14・17・21・24・28・31(水・土)
	E-3		9/24・27、10/1・4・8・11・15・18(火・金)
パソコンでデジカメ 写真を整理・活用 ※写真撮影の講座では ありません	F-2	文字入力のできる方	8/13・16・20・23・27(火・金)

※時間帯は 10 時～12 時

※講座は全て Windows7/ Office 2010 を使用

(Windows XP / Office 旧バージョンでの講習はできません)

※A コースと B・C・D・E・F コースを同時に受けることはできません

※同様のコース(A-2 と A-3 など)を同時に申し込むことはできません

問合せ&申込

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く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!

市内在住の60歳以上の方を対象に、水中運動教室を開催します。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おります!

※介助の必要な方や要介護認定者、そのほか心疾患の病気などで対象外になることがあります。次頁をご覧ください

☆対象クラス

事業名	日程	時間	対象	内容
ハツラツ クラス (定員 10人)	8/7~10/23 (9/18・25除く) 毎週水曜日(全10回)	9:30~ 11:30 ※初回は 9:15開始	概ね <u>70歳以上</u> の方	ストレッチを中心とした、柔軟性・筋力アップのためのトレーニングや歩行
イキイキ クラス (定員 10人)	8/9~10/25 (9/20・27除く) 毎週金曜日(全10回)	回により 開始時刻の変更があります	<u>60歳以上</u> <u>69歳以下</u> の方 ※70歳以上で、体力にある程度自信のある方も可	筋力・体力の向上を目指した、ストレッチ・筋トレ・歩行

☆申込期間 6/20(木)~7/5(金)

※定員に満たない場合、期間以降も先着順で受付

☆申込方法

下記に官製はがきを持参し、所定の申込用紙にてご本人が申し込み

※申込多数の場合は抽選となります

※この教室以外に水浴訓練室の事業に参加している方や、寿大学などの講座と日程が重なる方は申込できません

※申込時に、服薬確認をいたします。おくすり手帳をお持ちの方は持参してください

※申込後、身体状況等によりご相談のうえ、クラスの変更をする場合があります

☆実施場所

多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

問合せ&申込

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分~17時



☆ハツラツイキイ教室申込対象外の方

- 要介護認定者
- 介助者の同伴が必要な方
- 失禁・感染症がある方
- 脳卒中を最近6ヶ月以内に起こした方
- 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(慢性気管支炎・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)のある方(空腹時血糖200mg/dl以上)
- 急性期の関節痛・関節炎・腰痛・神経症状のある方
- 急性期の肺炎・肝炎などの炎症のある方
- 認知機能低下により、参加が困難である方
- その他、本サービス等の実施によって、健康状態が急変・悪化する危険性のある方
- 医師から運動制限を受けている方
- 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
- 心拍数が100/分以上、50/分以下の方

※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

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。事前申し込みは不要です。直接、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 **7月24日(水)**
10時～11時30分

- 場所 総合福祉センター6階 ラウンジ
- 対象 市内在住の60歳以上の方で、老人福祉センターの利用登録者
- 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 多摩センター地域包括支援センター 中部地域包括支援センター
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確認します
- ※ 「元気チェック」は、毎月第4水曜日午前実施しますが、祝日や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

〒206-0032 多摩市南野3-15-1
多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く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。

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。

- 日 時 7月1日（月）・3日（水）・17日（水）
- 場 所 総合福祉センター5階 502会議室
- 対 象 市内在住の60歳以上の方
- 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

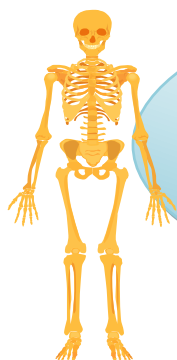
- 相談員 シルバー人材センター会員

※ 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

問合せ&申込

〒206-0032 多摩市南野3-15-1
多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時





からだのしくみ と簡単体操



- 日 時 **7月10日（水） 14：30～15：30**
- 会 場 **総合福祉センター3階多目的707**
- 対象者 **市内在住の60歳以上の方 30人**
- 内 容 **身体の構造を知り、運動の効果をあげましょう**
 - ①講義（身体のしくみについて）
 - ②脳トレ体操
 - ③簡単筋トレ体操

腰痛予防のお話です！
- 協 力 **加藤 清久 氏（柔道整復師）**
- 持ち物 **運動しやすい服装、上履き、飲み物、タオル**
- 申込方法 **6月10日（月）より電話または総合福祉センター3階事務室
で申し込み（先着順）** まだ若干空きあり

※申込後キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください

問合せ&申込

〒206-0032 多摩市南野3-15-1
多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

夏休み特別企画!

老人福祉センター 世代間交流事業

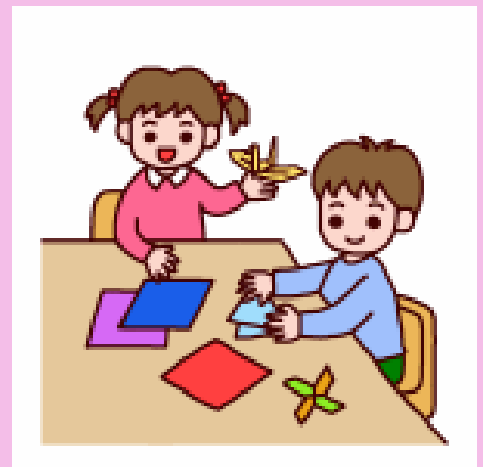
ふれ愛♥折り紙教室

高齢者の知恵と子どもたちのパワー! 交流を楽しみながら作品を作いませんか。皆様のご参加をお待ちしています!

●日時 **8月8日(木)**

14時~15時30分

- 場所 総合福祉センター 6階集会室
- 対象 市内在住の①60歳以上の方
②こども4歳~小学生の方
(小学生未満は保護者同伴)
- 人数 ①②各15人(先着順、定員になり次第締め切り)
- 持ち物 折り紙、のり、はさみ、筆記用具、上履き
- 申込み 7月1日(月)より電話、または直接総合福祉センター
3階事務室で申し込み
- 参加費 無料



問合せ&申込

〒206-0032 多摩市南野3-15-1
多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分~17時

夏休み特別企画!

老人福祉センター
世代間交流事業

ふれ愛♥囲碁交流会

高齢者と子どもの囲碁交流会を開催します。夏休みに囲碁を体験してみませんか。囲碁は一度覚えればずっと楽しめるゲームです。皆様のご参加をお待ちしています!

●日時

8月19日(月)



13時~15時 (受付時間12時30分~)

- 場所 総合福祉センター 6階集会室
- 対象 市内在住の①60歳以上の方(囲碁が初めての子どもにも教えていただける方)
②小学生から高校生の方
囲碁が初めてでも大丈夫です!
- 人数 ①②各16人(先着順・定員になり次第締め切り)
- 持ち物 上履き
- 申込 7月1日(月)から電話、または直接総合福祉センター3階事務室で申し込み
- 参加費 無料



問合せ&申込

〒206-0032 多摩市南野3-15-1
多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分~17時

水中機能訓練のお知らせ

総合福祉センター5階にある水浴訓練室で、市内在住の障害者手帳をお持ちの方を対象に機能訓練を行っています。

※心疾患、失禁（常時オムツをしている方も含む）、感染症の方は利用不可

※視覚、聴覚障がいをお持ちの方は、応相談

訓練内容

水の特性を利用することにより、筋肉や関節への負担が軽減することと、心肺機能への急激な負担を避けることができ、効率の良い運動を行うことができます。（ストレッチ・筋力トレーニング・バランス・歩行・リラクゼーション等）



訓練期間 10月～3月

訓練日 全4コース（①～④のコースより1コースのみ利用可）

火曜日 ①10時～12時 ②13時～15時

木曜日 ③10時～12時 ④13時～15時

※②、④はバス送迎あり

お勧めしたい方

パーキンソン病、リウマチ、変形性関節症（膝・股関節）、大腿骨頸部骨折後の人工骨頭挿入、脳卒中による片麻痺等の方

利用までの流れ

問合せ ⇒ 見学・面談 ⇒ 申請書類提出 ⇒ 判定会議 ⇒ 通知 ⇒ 利用開始

★問合せ

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

就学児のびのび 水中運動教室

参加者募集！！

- 日 時 8月7日・14日・21日・28日 毎週水曜日（全4回）
午後1時～3時
- 場 所 多摩市総合福祉センター 5階 水浴訓練室
- 対 象 多摩市在住、在学の小学生から高校生で、身体障害者手帳または愛の手帳を有する方とその保護者
※ 保護者（介助者）の同伴入水が必要
※ 市内在住者優先
※ 心疾患、感染症、失禁のある方、オムツ使用の方は利用不可
- 定 員 6組（応募者多数の場合抽選）
- 内 容 水中でのレクリエーション
- 申込み方法 所定の申込用紙に必要事項を記入し、総合福祉センター3階窓口
まで提出（電話・FAX・郵送可）締め切り7月5日（金）



聞こえと補聴器の相談会のお知らせ

最近、電話の音が聞き取りにくいなどでお困りの方、聞こえのチェックをして困っていることを話してみませんか？

★日 時 8月3日（土） 9時30分～15時25分（1時間程度）

★場 所 総合福祉センター3階

★市内在住の耳が聞こえにくい方とその家族 16人（先着順）

※7月5日（金）より受付開始

問合せ&申込

〒206-0032 多摩市南野3-15-1

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く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

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会場で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。

※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

- 対象 市内在住で18歳以上の障がいをお持ちの方
- 相談員 パソコンボランティア多摩

《総合福祉センター》

- 日程 7月2日(火)・16日(火)
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～ ● 定員 ①②各3人
- 会場 5階 502会議室

《多摩ボランティアセンター・市民活動支援センター》

- 日程 7月9日(火)・23日(火)
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～ ● 定員 ①②各2人
- 会場 ヴィータ・コミュニネ7階(聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩5分)

問合せ&申込

〒206-0032 多摩市南野3-15-1
 多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係
 総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
 ※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く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 : 7月5日(金) 障がい者: 7月27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	7月8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	問合せ: 地域福祉推進課 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。 7月18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 373-5677		
おしゃべりサロン	7月11日(木) 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。		
老人福祉センター・地域活動支援センターあんの7月の休館日は、各日曜日、第2土曜日(13日)、海の日(15日)です。			