

# 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

<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★
  - 聞こえのこと、言葉のこと相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
  - 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
  
- ★老人福祉センターからのお知らせ★
  - 講演講座「セラバンドとアイチ体操」・・・・・・・・・・・・・・・・4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
  
- ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
  
- ★多摩市こだまの会からのお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
  
- ★送迎バス時刻表★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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、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。

# 聞こえのこと・言葉のこと 相談会

専門スタッフに相談してみませんか？

総合福祉センターでは、毎週水曜日の午後に相談会を開催いたします。

★11月は・・・6日、13日、20日、27日

時間 ①13時30分 ②14時30分

★対象者・・・18歳以上の市民 ※事前予約が必要

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・・・

- ・電話の音が聴き取り難い。
- ・家族が大きな声で話しても何を言っているかわからない。



★ 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、言い違いが多い。



申込&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

## 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。

※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 11月5日（火）・19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 11月12日（火）・26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）

### 申込＆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



老人福祉センター主催講演講座 ～セラバンドとアイチによる体操法～

# ～体の質を高める運動！～



深い呼吸で行う  
リラクゼーション

平たく長い形状の  
天然ゴム製バンド

## セラバンド&アイチ体操

セラバンドとアイチ、この2つ方法を組み合わせた運動で、筋トレで筋肉（腕・脚・臀部・ひらめ筋）を鍛える事だけでなく、免疫力維持、向上に繋げていき、続けていける運動を目標に、より一層体の質を高める体操を行います。

●日 時

**11月22日（金） 10:00～12:00**

●会 場

総合福祉センター3階多目的フロア

●対象者

市内在住の60歳以上の方（定員40人）

●講 師

青木美樹氏 [ヘルスケアアクアティク(AT&R I)国際認定指導者]

●参加費

無料

●持ち物

運動しやすい服装、上履き、飲み物、タオル

●申込方法

10月21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（先着順）

※申込後キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

★申込&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

# 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 **11月27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。



## 問合せ先

〒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

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 11月6日（水）・18日（月）・20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。

申込&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

## ★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1日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者：11月16日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	11月18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		
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21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14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。		
地域活動支援センターあんど・老人福祉センターの11月の休館日は、各日曜日、第2土曜日(9日)、振替休日(4日)、勤労感謝の日(23日)です。			

# 高次脳機能障害 と失語症

脳卒中や事故の後、言葉がうまく出ない、文字がすらすら書けない、理解が悪い、忘れっぽい、怒りっぽい、やる気が起こらない、疲れやすい、自分の障害を認めない、などで困っていませんか。これらは高次脳機能障害といいます。これらを理解してご当人と接することで、お互いの困難さが軽くなり、生活しやすくなります。講師はこれらの障害をわかりやすく説明し、対処の仕方を簡潔に教えてくれます。毎日接する家族の方々、行政・医療・福祉でお仕事をするの方々、是非ご参加ください。

日時 11月16日(土) 1時半～3時半

場所 多摩市総合福祉センター(042-756-0303) 7階 研修室  
(多摩市南野3-15-1 小田急多摩線終点唐木田駅より徒歩8分)

- 内容
- ・当事者のお話
  - ・講演 松井健太氏(臨床心理士)  
横浜市生まれ。32才。国立リハビリテーションセンター、千葉県立リハビリテーションセンターを経て 現在川崎市北部リハビリテーションセンター在宅支援室勤務
  - ・質問、相談タイム

対象 高次脳機能障害や失語症に関心のある人はどなたでも

費用 無料

申込 直接会場へおいでください。

問い合わせ：こだまの会  
田崎(042-376-3736) 野副(044-987-6515)