

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

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・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 在宅生活支援事業 体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 講演講座「消費者トラブルから身を守ろう」・・・・・・・・・・5ページ
- 第12回囲碁大会・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・8～9ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・10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

聴力検査を受けてみませんか？

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。

★12月は・・・4日、11日、18日、25日

時間 ①14時00分 ②15時00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

地域活動支援センター **あんど** (障がい者福祉センター)
在宅生活支援事業 グループ活動 第3クール

体操 参加者募集



障がい者の方の機能改善・維持・体力づくりを行います。
～軽いストレッチ・ゲームなどで身体を動かし、心をリラックスしましょう～

日 時：平成25年12月12日・26日
平成26年 1月 9日・23日、2月13日・27日
いずれも木曜日 全6回
13時30分～15時30分

対象者：多摩市在住で自宅に閉じこもりがちな18歳から60歳未満の方
障害者手帳をお持ちの方（手帳をお持ちでない方は、要相談）
運動制限のない方
身のまわりの事が自立している方

場 所：総合福祉センター 4階機能訓練室

内 容：マットやイスに座ってのストレッチ、バランスボールを使って運動訓練、ゲーム等

定 員：8名（応募者多数の場合抽選）

持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装

申込方法：11月20日（水）から電話または直接窓口へ



※申込み時に疾病、障がい部位等についてお知らせください。

☆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 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 12月3日（火）・17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 12月10日（火）・24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）

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？」
とお悩みの方、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？
言語聴覚士が相談にお答えいたします。

- 日時 12月7日（土）9時30分～15時45分（左記時間内で1時間程度）
- 場所 総合福祉センター3階
- 対象 市内在住の方
- 定員 16人（先着順）
- 共催 NPO法人多摩市聴覚障がい者情報活動センター

事前申込必要
当日の申込み
不可

※申込＆問合せは、3ページ参照

だまされないで

老人福祉センター 講演講座

消費者トラブルから 身を守ろう！

あんな手口！
こんな手口！

- 日 時 **12月4日（水） 14:00～15:30**
- 会 場 **総合福祉センター7階研修室**
- 内 容
 - ①消費者問題に関するDVD視聴
 - ②市内の事例
 - ・高齢者に多いトラブルの手口
 - ・被害発見のポイント
 - ・被害発見時の対応
- 講 師 **消費生活相談員（多摩市消費生活センター）**
- 持ち物 **筆記用具**
- 定 員 **市内在住の60歳以上の方 30人**
- 申込期間 **11月13日（水）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）**
 - ※定員になり次第締め切りです
 - ※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

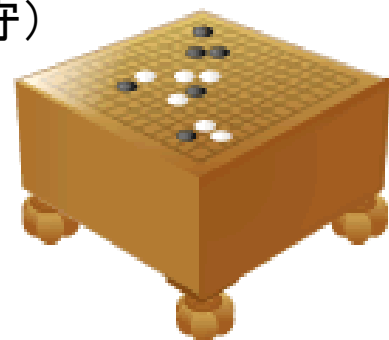
総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

老人福祉センター

第12回 囲碁大会

- 日時 **平成25年12月16日（月）**
12時50分～16時30分
（受付時間12時30分～50分 厳守）
- 場所 総合福祉センター6階集会室
- 対象 市内在住の60歳以上の方
- 人数 24人（先着順・定員になり次第締め切り）
- 内容 トーナメント方式で勝者を決定
- 申込 11月25日（月）より電話または直接窓口
で申込
※申込後キャンセルする場合に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 **12月25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

寿大学「第4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～

「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 9ページ
- (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 11月20日(水)～29日(金)までに①及び②のいずれかの方法で申し込み
 - ① 窓口
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 (11月29日(金)必着)
往信面→㊦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→住所・名前を記入し、下記の宛先へ郵送。



- ※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)

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 TEL042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝祭日を除く8時30分～17時

寿大学パソコン教室4期 講座一覧

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-4	パソコンが 初めての方	1/7・10・14・17・21・24・28・31
	A-5		3/1・5・12・15・19・22・26・29
インターネット・ メール	B-4	文字入力 の できる方	2/12・15・19・22・26
	B-5		3/17・20・24・27・31
ワードで文書編集 (初級)	C-4	文字入力 の できる方	1/16・20・23・27・30、2/3・6・10
ワード経験者 レベルアップ	D-4	ワード 経験者	2/4・7・14・18・21・25・28、3/4
エクセルで表計算 (初級)	E-4	ワード 経験者	2/17・20・24・27、3/3・6・10・13
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-4	文字入力 の できる方	1/15・18・22・25・29
	F-5		3/11・14・18・25・28

※時間帯は10時～12時

※講座は全て Windows 7 / Office 2010 を使用

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

※同じ内容のコース (A-4 と A-5・B-4 と B-5・F-4 と F-5)

を申し込むことはできません



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 12月2日（月）・4日（水）・16日（月）・18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：12月6日(金) 障がい者：12月28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	囲碁大会の為中止		
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。 12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	12月12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12月の休館日は、各日曜日、第2土曜日（14日）、天皇誕生日（23日）です。年末年始12月29日～1月3日です。			