

# 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

〒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
- 水中機能訓練のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・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★

- 老人福祉センターの紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・5～6ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・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。

★1月は・・・15日、22日、29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・・・

- ・電話の声が聴き取り難い。
- ・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、言い間違いが多い。



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

# 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、市内在住の身体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、陸上での運動と比べ、身体への負担を軽減でき、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 平成26年4月～9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

## 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 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 1月7日（火）・21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 1月14日（火）・28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



★老人福祉センターの紹介★

・総合福祉センター6階は老人福祉センターになっています。市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です。

○利用するには登録が必要です。また毎年更新の手続きが必要です。

登録・更新に必要なもの

介護保険被保険者証

※65歳未満で要介護認定を受けていない方は、健康保険証・運転免許証・住民基本台帳カード（写真付）等の身分証明証

介護保険被保険者証（見本）

介護保険被保険者証 番号 住所 フリガナ 氏名 生年月日 交付年月日		要介護状態区分等 認定年月日 認定の有効期間 居宅サービス等 1月当たり (うち種類支給限度基準額) サービスの種類 種類支給限度基準額		給付制限 開始年月日 終了年月日 開始年月日 終了年月日 開始年月日 終了年月日		
		認定審査会の意見及びサービスの 年末年始 (12/29~1/3)		居宅介護支援事業者又は介護予防支援事業者及びその事業所の名称 介護保険の種類 名称 入所等 年月日 退所等 年月日 入所等		
老人センター	施設	利用時間	施設案内			
	お風呂	9:30~15:30	石鹸・シャンプーはお持ちください。脱衣所のロッカーについて、2か所の鍵を貸し出しています。鍵を使用されるときは、6階受付カウンターにある貸出簿にご記入の上、ご利用ください。 ※杖をついてお風呂を利用することはできません。 ※介助が必要な方の入浴は、ご遠慮ください。			
	休憩室	9:00~16:30	マッサージ機、電気健康器具、給茶機が利用できます。			
	談話室	9:00~17:00	食事（持ち込み）ができます。電子レンジ、冷蔵庫（入れる物には名前を明記）、テレビがあります。			
	寿の間（和室）	9:00~17:00	休憩等に利用できます。同好会が活動している時間帯はご遠慮ください。			
	ビリヤードコーナー	9:00~17:00	ご利用者同士でルール等をご確認いただきながらご利用ください。			
	ラウンジ	9:00~17:00	囲碁や将棋を楽しめます。新聞・テレビがあります。			

その他注意事項については、利用登録・更新の際にご案内します。

**★講座や催し物★**

平成25年度（今年度）は以下の内容で実施しています。開催の詳細については、この『総合福祉センターだより』でお知らせします。なお、来年度の寿大学の通年・前期は3月、後期は8月下旬に募集する予定です。※今年度の寿大学の募集は全て終了しております。

事業	内容
寿大学	(1) 文化・教養 【通年】英会話入門、書道入門、キーボード（ピアノ）入門 【前期】絵手紙、折り紙 【前期・後期】陶芸入門、コンパクトデジタルカメラ入門 【後期】オカリナ入門、中国語入門、ペン字 【短期】パソコン、料理(男性のみ) (2) 健康推進 【前期】らくらく運動(自彊術)、脳健康教室 【前期・後期】がんばりすぎない健康体操、スポーツ吹矢のびのびストレッチ運動 【後期】3B体操、歌って体操、からだのしくみと簡単体操 【短期】ハツラツ・イキイキ教室
講演講座	テーマ1「健康に関する講座」2回実施 （からだのしくみと簡単体操・セラバンド&アイチ体操） テーマ2「生活に役立つ講座」2回実施 （スマートフォン講座）
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・囲碁の日（毎月第3月曜日・午後1時15分から3時30分）                ※そのうち囲碁大会（年1回）、囲碁対局会（年1回）あります</li> <li>・世代間交流事業</li> <li>・カラオケの日（毎月第1金曜日・午前）</li> <li>・おしゃべりサロン（毎月第2木曜日・午前）</li> <li>・利用者懇談会</li> </ul>
催し物	春の発表会（老人福祉・地域活動支援センター同好会の成果を発表する場です。）

**★同好会活動★**

老人福祉センターでは、現在54団体が同好会として活動しています。体操やダンス、書道、カラオケなど内容は様々です。

活動内容や日時の詳細については、下記までお問い合わせください。

※その後、入会や見学を希望される場合は、各同好会に直接お問い合わせが必要となります

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

# 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 **1月22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チェックします  
※ 「元気チェック」は、毎月第4水曜日午前に実施しますが、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 1月15日（水）・20日（月）
- 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 : 1月10日(金) 障がい者: 1月25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	1月20日(月)	13時～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。 1月16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	1月9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1月の休館日は、各日曜日、第2土曜日(11日)、成人の日(13日)です。年末年始は、12月29日～1月3日です。			