

総合福祉センターだより

8 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

FAX 042-356-1155

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★

- ヘルプカード配布中
・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 視覚障がい者パソコン教室
・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 聞こえと補聴器の相談会
・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 水中機能訓練のお知らせ
・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 聞こえのこと言葉のこと相談
・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 障がい者個別パソコン相談会
・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ



★老人福祉センターからのお知らせ★

- 利用登録更新手続き・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- ふれ愛♡ラジオ体操&ボッチャー大会・・・・・・・・・・9ページ
- ふれ愛♡折り紙教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- お口からの健康講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ
- 寿大学パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・13ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・14ページ

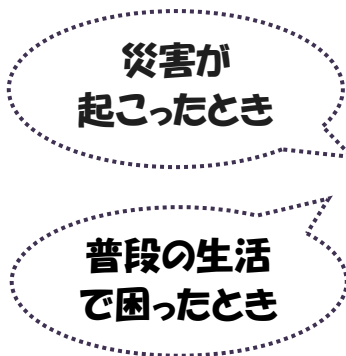
★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・14ページ

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。

ヘルプカード配布中です！

「ヘルプカード」とは、障がいのある方が困ったときに
周囲の人に手助けを求めるカードです。



多摩市にお住まいの、障がいのある方または難病の方へ配布をしています。
ご希望の方は最寄りの窓口へお越しください。

配布窓口

市役所障害福祉課 多摩市役所本庁舎1階
多摩市社協 地域活動支援センターあんど 総合福祉センター3階
多摩ボランティア・市民活動支援センター ヴィータ・コミュニネ7階



災害時要援護者 「わたしたちからのメッセージ」 改訂版を発行しました！

災害時に困ることや支援してもらいたいことなど、当事者の皆さんからのメッセージです。今回、ヘルプカードのページを加えた改訂版を発行しました。多摩ボランティア・市民活動支援センター(ヴィータ・コミュニネ7階)、総合福祉センター3階事務室にて配布しています。地域防災の取組みなどにも、ぜひご活用ください。

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
多摩市総合福祉センター3階
☎ 042-356-0307 Fax 042-356-1155
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

視覚障がい者 パソコン教室参加者募集

実施日：9月4日・11日・18日・25日
(木曜日・全4回)

時間：13時30分～15時30分
定員：4名

対象者 多摩市在住で18歳以上の視覚障がい者の方

会場 総合福祉センター 5階 502会議室

内容 マイエディットの使い方

講師 河津 正聲 氏

費用 500円(テキスト代)

申込方法 8月15日（金）までに総合福祉センター3階窓口又は、
電話で申込。応募者多数の場合、抽選。



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

多摩市総合福祉センター3階

☎ 042-356-0307 Fax 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

聞こえと補聴器の相談会

聴力測定をしてみませんか？

「テレビの音が大きいと言われる。」「聞き返しや聞き間違えが増えた。」など・・・聞こえにくくてお困りの方、言語聴覚士に相談してみませんか？

大きな音



- ★日 時 9月6日（土）
9時30分～15時45分
（上記の時間の内1時間程度）
- ★定 員 16人（先着順・市内在住の方）
※事前予約が必要
（8月5日より受付開始）
- ★会 場 総合福祉センター3階
相談室

共催 NPO 法人多摩市聴覚障がい者情報活動センター

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
多摩市総合福祉センター3階

☎ 042-356-0307 FAX 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く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10月～平成27年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
※バス送迎あり（要相談）

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
多摩市総合福祉センター3階
☎ 042-356-0307 FAX 042-356-1155
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

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。

★8月は・・・6日、13日、20日、27日

時間 ①14時00分 ②15時00分

★対象者・・・市内在住の18歳以上の方 ※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・・・

- ・電話の音が聞き取り難い。
- ・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
多摩市総合福祉センター3階

☎ 042-356-0307 FAX 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く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》

- 開催日 8月5日（火）・19日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～
- 定員 ①②各3人(変更することもあります)
- 会場 5階 502会議室

「新しくパソコンを購入したら、今まで出来ていたことができなくなった。」「インターネットを使ってみたい」など・・・の相談に応じます。

《多摩ボランティアセンター・市民活動支援センター》

- 開催日 8月12日（火）・26日（火）
- 時間 ①13時30分～ ②14時30分～
- 定員 ①②各2人(変更することもあります)
- 会場 ヴィータ・コミュニネ7階（聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩5分）

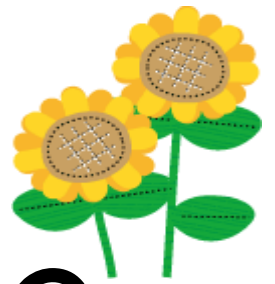
申込・問合せ

〒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
多摩市総合福祉センター3階

☎ 042-356-0307 FAX 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時



老人福祉センター利用登録の 更新手続きをお願いします

老人福祉センターでは、7月から8月にかけて利用登録の更新手続きを行います。
スムーズに手続きをすすめるために、地域別に更新期間を定めて実施いたします。
介護保険被保険者証をご用意いただき、3階事務室で手続きを行ってください。

※65歳未満で、介護保険被保険者証をお持ちでない方は健康保険証等の身分証明書が必要です

また、皆様の安全の確保のため、要介護認定者（要介護1～5）、および入浴が困難な状態と職員が判断した方は、浴室のご利用をお断りさせていただく場合があります。何卒ご理解の程、よろしくお願い致します。

緊急連絡先、かかりつけ医院などを確認いたしますので、すぐにお答えいただける準備をお願いいたします。

★多摩市社会福祉協議会の会員加入のお願いをいたしますので、予めご了承ください

老人福祉センター登録日程表	
更新期間	地 域
7月22日(火)～26日(土)	関戸・一ノ宮・連光寺・聖ヶ丘
7月28日(月)～8月2日(土)	桜ヶ丘・東寺方・落川・百草・和田
8月4日(月)～8日(金)	愛宕・乞田・馬引沢・諏訪
8月11日(月)～16日(土)	永山・貝取・豊ヶ丘
8月25日(月)～30日(土)	落合・鶴牧・南野・唐木田・中沢・山王下

老人福祉センター 世代間交流事業

夏休み特別企画！
第1弾

ふれ愛♡ラジオ体操&ポッチャー大会

高齢者と子どもたちとの交流会を開催します。

健康運動指導士からのラジオ体操のポイント解説を
心まえた実践指導とポッチャー大会を楽しみながら
体を動かしませんか？皆様のご参加をお待ちしています！

ポッチャーとは・・・
ボールで行うカーリング
のようなものです。それぞ
れのチームが手持ちのボ
ールを目標に投げたり、転
がしたりして、その距離で
得点を競うゲームです。

●日時 7月25日(金)

13時30分～15時

(受付時間13時15分～)

- 場所 総合福祉センター 7階研修室
- 対象 市内在住の ①60歳以上の方 ②小学生の方
(60歳以上の方は、老人福祉センターの利用登録が必要です)
- 人数 ①②各15人(先着順・定員になり次第締め切り)
- 持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
- 申込方法 電話、もしくは総合福祉センター3階事務室で直接
お申し込みください
- 参加費 無料



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
多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

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りませんか。皆様のご参加をお待ちしています！

●日 時 8 月 7 日 (木)

14時～15時30分

(受付時間 13:45～)

●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

(参加者は、老人福祉センターの利用登録が必要です。)

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 電話、もしくは総合福祉センター3階事務室で
直接お申し込みください

●参加費 無料



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

多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

「お口からの健康予防講座」

健口体操



歯周病や口腔機能の低下は、全身の健康に様々な影響をもたらすそうです。

お口からの健康予防を心がけてみませんか？

- ・歯周病や歯槽膿漏などによる健康への影響と予防対策について
- ・口腔機能低下のリスクと口腔機能向上方法について
- ・口腔内セルフケア実践と健口体操

●日時 8月22日（金）
13：30～15：30
（受付時間 13：15～）

●会場 総合福祉センター7階 研修室

●対象者 60歳以上の市内在住者 30人（先着順）

※講座受講の際には、受講開始までに、老人福祉センターの利用登録が必要です。

●講師 歯科衛生士 竹之内 明代氏

●参加費 無料

●持ち物 筆記用具、歯ブラシ、ティッシュ、飲み物（水分補給として、お茶又は水）

●申込方法 7月22日（火）より電話、もしくは総合福祉センター3階事務室で直接お申し込みください

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
多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

寿大学「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～

「インターネットで検索したい」「デジカメで撮ったはいいけど整理できない」・・・などでお悩みの方向けの講座を開催します。

内 容	ｺｰｽ名	日 程	受講条件
インターネット ・メール	B-2	9/9・12・16・19・26 火・金（全5回）	文字入力の 出来る方
パソコンでデジカメ データを整理・活用	F-2	9/8・11・18・22・25 月・木（全5回）	文字入力の 出来る方

- 時 間 10時～12時
- 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 各コース10人（応募者多数の場合抽選・後日はがきで通知）
- 講 師 シルバー人材センター会員
- 申込期間 7月22日(火)～31日(木)
- 申込方法 次の①及び②のいずれかの方法で申し込み
 - ① 3階事務室 住所・氏名を記入した官製はがきを持参し指定の申込用紙を記入。
 - ② 往復はがき 7月31日(木)消印有効
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(講座名)・受講歴の有無、返信面に住所・氏名を記入し、下記の宛先へ郵送。
記入漏れがある場合は無効となります

※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

※講座受講が決定したら、老人福祉センターの利用登録が必要です

※全日程に参加できることが申し込みの条件になります

※テキストは貸出となります

※講座は全てWindows7/Office2010を使用します

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
多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く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。

次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、参加を希望される方は、7月29日（火）までにお申し込みください。

今年度より、月1回 第1月曜日のみ（祝日の場合には、翌週月曜日）の実施となります

- 開催日 8月4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 各時間 2人（事前予約制。相談時間は一人30分以内）
- ①13時00分～ ②13時30分～ ③14時00分～ ④14時30分～
- 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枠のみ。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
多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く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 **8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 〒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
多摩市総合福祉センター3階 ☎042-356-0307
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く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：8月1日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者：8月23日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	8月18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。 8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	8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おしゃべりをしましょう。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8月の休館日は、各日曜日、第2土曜日(9日)、です。			