

総合福祉

センターだより

3 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★

- 聞こえのこと・言葉のこと相談会
・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 講演会「障がい者の就労について」
・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- ヘルプカード活用セミナー
・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 障がい者個別パソコン相談会
・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ



★老人福祉センターからのお知らせ★

- ハツラツ・イキイキ教室（水中運動）・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 寿大学・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 利用者懇談会・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・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

耳の聞こえが・・・、食事の時に・・・、会話の時に・・・
困っていることはありませんか？

多摩市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。

★3月は・・・4日、18日、25日

時間 ①14時00分 ②15時00分

★対象者・・・多摩市に住所を有する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？

★ テレビを見ている時や電話の時・・・

- ・電話の音が聞き取り難い。
- ・テレビの音が大きいと家族に言われる。



★ 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

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

講演会のお知らせ

障がい者の就労について

障がい者の雇用率が引き上げられたことにより、障がい者雇用が拡大され、雇用状況は年々高まっています。そこで、精神障がいと発達障がいを中心に雇用の状況や就労や働き続けること（定着）までの経緯等についてお話をさせていただきます。

就労を目指している障がいをお持ちの方、家族の方、支援者の方などのご参加をお待ちしています。



- 開催日時・・・ 3月13日（金）
13時30分～15時30分
- 会場・・・ 多摩市総合福祉センター7階 研修室
- 講師・・・ 東京障害者職業センター職員
- 定員・・・ 70人(定員になり次第締め切り)
- 対象者・・・ 多摩市に住所を有する18歳以上の方
- 申込方法・・・ 多摩市総合福祉センター3階窓口または
電話で申込

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時



障がいのある人も
ない人も
一緒に話そう！



「すけだちくん」

ヘルプカードとは…

障がいや疾病のある方が地域で安心して暮らしていけるよう、必要な手助けや連絡先をあらかじめ記入しておき、災害時や緊急時に周囲に提示し理解を得やすくするためのカードです。

2015年 3月28日(土)

13:30～16:00

た ま し そ う ご う ふ く し か い げ ん し ゅ う し つ
多摩市総合福祉センター 7階研修室

*トーク～関係機関や団体の人たちからひとこと！

普段から、まちの中で手助けをしている人たちから話を聞きます。どのような方法で行っているのでしょうか。

*障がいのある人もない人も、一緒に話そう！

障がいによってそれぞれの困りごとや手助けの方法が違います。手助けする人・される人が、一緒にカードの活用法について考えます。

★ 3月25日(水)までに下記へ申してください

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

ひろげよう手助けの輪！ ヘルプカード 活用セミナー

障がい者個別パソコン相談会 開催のお知らせ

多摩市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 多摩市に住所を有する18歳以上で障がいをお持ちの方
- 相談員 パソコンボランティア多摩

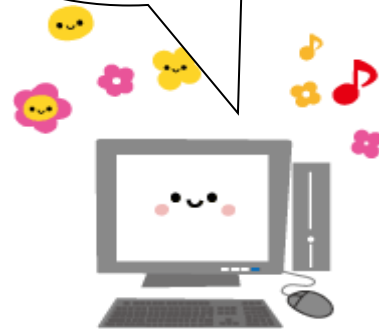
《多摩市総合福祉センター》

- 開催日 3月3日（火）・17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 多摩市総合福祉センター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 3月10日（火）・24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

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く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!

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います!

事業名	日程	時間	対象	内容
ハツラツ クラス (定員 10人程度)	4/8～ 6/24 毎週水曜日 (全10回)	9:30～ 11:30	多摩市に住所を有する 概ね70歳以上の方	水の特性を利用し 筋力・体力の維持向 上を目指す。 (運動例) ・ウォーミングアップ ・ストレッチ ・筋力トレーニング ・ウォーキング等
イキイキ クラス (定員 10人程度)	4/10～ 6/19 (5/1除く) 毎週金曜日 (全10回)	※初回は 9:15開始 回により 開始時間の 変更があり ます	多摩市に住所を有する 60歳以上69歳以下の方 ※70歳以上で体力に ある程度自信のある方も可	

◎教室を受講するには、老人福祉センターの利用登録が必要です

☆申込期間 2/20(金)～3/7(土) ※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てください。

※申込時に服薬確認をおこないます。おくすり手帳のある方は、お持ちください

※申し込み後、身体状況等によりご相談の上、クラスの変更をする場合があります

※申込多数の場合は抽選となります

※この教室以外の水浴訓練室の事業に参加している場合や、
寿大学などの講座と日程が重なる場合は申し込みできません



☆実施場所 多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

☆申込対象外の方

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

※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

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 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

平成27年度寿大学講座 3月20日より受付開始します！

文化・教養講座や健康推進講座など14の講座（通年・前期講座）があります。

この機会にご参加をお待ちしています。

種別	時間	講座名	特記
≪文化・教養講座≫ 	通年	英会話入門	
		書道入門	
		キーボード（ピアノ）入門	
	前期	写真教室～コンパクトデジタルカメラ入門～	
		陶芸入門	
		折り紙	
		ちぎり絵	
		写真でつづる自分史	≪新規開講≫
≪健康推進講座≫	前期	★太極拳	★印の体操教室は、どれか1つをお選びください。同時に申し込むことはできません 
		★がんばりすぎない健康体操	
		★らくらく運動（自彊術体操）	
		★広げよう!ラジオ体操の輪	
		★からだのしくみと簡単体操	
		スポーツ吹矢	

費用・持ち物・日程・申込方法などは、3月20日発行の総合福祉センターだより・たま広報に掲載します。

問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 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

利用者懇談会 ご案内

いつも老人福祉センターをご利用いただきまして、ありがとうございます。

このたび、老人福祉センターの利用についてご意見やご感想をうかがいたく『利用者懇談会』を開催いたします。

当日は、第1部として《脳トレ運動》のご紹介をいたします。みなさまのご参加をお待ちしています。

日 程 平成27年 **3月12日(木)**

10:00～10:45 第1部 脳トレ運動

10:55～11:30 第2部 懇談会

- 場 所 多摩市総合福祉センター3階 多目的フロア
- 対象者 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 定 員 30人（先着順）
※上記の定員は、第1部脳トレ運動の定員
※第2部懇談会は、定員がありませんので当日参加可
- 持ち物 筆記用具、上履き、飲み物、汗ふきタオル、（運動しやすい服装で）
- 申込方法 2月20日（金）より多摩市総合福祉センター
3階事務室窓口または、電話にて申込



申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 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、**2月24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（祝日の場合には、翌週月曜日）の実施となります

- 開催日 平成27年3月2日（月）
- 場 所 多摩市総合福祉センター5階 502会議室
- 対 象 多摩市に住所を有する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、この相談会はわからないことを解決するための講習会ではありません。

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 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、多摩市総合福祉センター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 2月25日(水) 10時～11時30分
3月25日(水) 10時～11時30分



- 場所 多摩市総合福祉センター6階 ラウンジ
- 対象 老人福祉センター利用登録者
- 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・中部・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、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

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
 〒206-0032
 多摩市南野3-15-1 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 : 3月 6日(金) 障がい者 : 3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	2月23日(月)・3月16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
図書・情報 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 情報コーナーの本や資料の充実に伴う整理等をしてくださるボランティアを募集しています。本や福祉に興味のある方、お待ちしております!!		
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。 3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	3月12日(木) 10時～11時50分 6階高齢者団体共用室 ◆毎月第2木曜日(ボランティアと一緒にしゃべりをしましょう。) 予約不要		
≪3月の地域活動支援センターあんど・老人福祉センター休館日≫第2土曜日(14日)、各日曜日、春分の日(21日)です。			