

# 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

FAX 042-356-1155

http://www.tamashakyo.jp/

## 今月号の記事

### ★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★

- 水中機能訓練のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 福祉なんでも相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 聞こえのこと・言葉のこと相談・・・・・・・・・・・・・・・・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★

- 寿大学「パソコン教室」・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 囲碁大会・・・・・・・・・・・・・・・・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



## ～豆まめ知識～

### 七草粥って

七草粥の風習は、中国伝来のもので平安中期頃に始まったとされます。  
その年の無病息災を願うことと祝膳や祝酒で弱った胃を休める為とも言われています。

### 栄養も豊富で年始に最高の料理

- セリ・・・・・・・・・・ビタミンやミネラルが豊富。特有の香りは、鎮静効果がある。
- ナズナ・・・・・・・・食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富。
- ゴギョウ・・・・・・・・咳やのどの痛みに効果がある。
- ハコベラ・・・・・・・・たんぱく質が豊富。古来は薬草に使われていた。
- ホトケノザ・・・・・・・・整腸作用や高血圧予防の効果がある。
- スズナ・・・・・・・・消化促進する成分やコレステロールを低下させる効果がある。
- スズシロ・・・・・・・・抗がん作用や抗菌作用がある。

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。

# 水中機能訓練のお知らせ

## 温水プールでリハビリしませんか？

水中機能訓練とは・・・

温水プールで水の特性を利用したリハビリ運動を行います。  
身体機能の改善、筋力、体力、  
日常生活動作の維持・向上につながります。

★このような  
疾患・症状の方に  
お勧めします



水浴訓練室の様子



リフトがあるので車イスの方も  
安心して利用できます

その①  
変形性膝・  
股関節疾患など

その②  
脳梗塞・脳出血後の  
片マヒなど

その③  
パーキンソン病  
リウマチ など

対 象：多摩市に住所を有するおおむね18歳以上の  
身体障害者手帳をお持ちの方  
※心疾患・失禁・感染症の方は利用できません。  
※手帳の障害の種類により、ご利用できない場合も  
あります。

場 所：多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

訓練期間：平成28年4月～平成28年9月

火・木曜の午前または午後

申請方法：多摩市総合福祉センター3階窓口、  
または、電話でお問い合わせの上、  
事前に面談が必要になります。

いつでも見学  
できます！  
お気軽にお問合  
せ下さい。



### 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

地域活動支援センターあんど（障がい者福祉センター）  
～あなたのまちの身近な福祉相談窓口～

# 福祉なんでも相談

～障がいのある方やご家族の方へ～

## 福祉なんでも相談とは・・・

多摩市社会福祉協議会では市内のコミュニティーセンター等と連携協力して、身近な相談窓口を下記の日程で開設しています。

相談者のプライバシーは守られますので、安心してご相談ください。

### 【相談日】

- |               |                   |     |
|---------------|-------------------|-----|
| ①愛宕かえで館       | 1月14日、3月10日       | 木曜日 |
| ②ひじり館         | 1月15日、2月19日       | 金曜日 |
| ③トムハウス        | 2月9日、3月8日         | 火曜日 |
| ④貝取こぶし館       | 1月4日、2月1日、3月7日    | 月曜日 |
| ⑤わいわいショップ（永山） | 1月12日、2月9日、3月8日   | 火曜日 |
| ⑥からきだ菖蒲館      | 1月19日、2月16日、3月15日 | 火曜日 |
| ⑦三方の森コミュニティ会館 | 1月27日、2月24日、3月23日 | 水曜日 |

開催時間：①②⑤⑥⑦14:00～16:00（受付15:30まで）

③12:30～13:30（受付13:00まで）

④13:00～15:00（受付14:30まで）

※上記の開催日で は、地域活動支援センターの職員が「障がいに関する相談」を行います。

障がい福祉サービスには何があるの？



地域活動支援センターあんどってどんなところ？

サービス等利用計画って何ですか？

### 問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 まちづくり推進係

〒206-0011

多摩市関戸4-72 ヴィータ・コミュニティー7階

☎042-373-5616 FAX042-373-6629

※月曜日～金曜日 9時～19時、土曜日、第1・3日曜日 9時～17時

# 聞こえのこと・言葉のこと相談

専門スタッフ（言語聴覚士）に相談してみませんか？  
多摩市総合福祉センターでは、毎週水曜日の午後で開催いたします。※事前予約が必要です。

- ★開催日・・・1月6日、13日、20日、27日
- ★時間・・・15時00分～16時00分
- ★会場・・・多摩市総合福祉センター3階
- ★対象者・・・多摩市に住所を有する18歳以上の方
- ★予約方法・・・多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込

・・・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。
  - ・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、言い間違いが多い。



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

# 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障害者手帳をお持ちの18歳以上の方
- 相談員 パソコンボランティア多摩
- 予約方法 相談日の前日までに多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で予約

### 《多摩市総合福祉センター》

- 開催日 1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 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・市民活動支援センター》

- 開催日 1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

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

# 寿大学「パソコン教室」参加者募集！

内容	コース	開催日	受講条件
インターネット ・メール	B-4	2/5・9・12・16・19 (火・金) 全5回	文字入力のできる方 (漢字変換のできる方)
パソコンでデジカメ 写真を整理・活用	F-4	2/8・15・18・22・29 (月・木) 全5回	

- 時 間 10時～12時
- 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(全日程参加可能な方)
- 定 員 各コース10人(応募者多数の場合は抽選・初めての方優先・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 12月21日(月)～1月5日(火)
- 申込方法 次のいずれかの方法で申し込み



- ① 多摩市総合福祉センター3階窓口  
住所・氏名を記入したはがきを持参し、所定の申込用紙を記入。
- ② 往復はがき 1月5日(火)消印有効  
下記の見本の通り必要事項を記入。記入漏れがある場合は無効となります。

## はがき記入見本

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <input type="checkbox"/> 返信 206-0032 返信裏面 多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階 ここに何も記入 しないでください。 多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係 宛         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 返信 返信宛名面         </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <input type="checkbox"/> 返信 郵便番号 返信裏面 ご自分の住所 氏名 を記入ください ① 住所 ② 氏名 ③ 生年月日 ④ 年齢 ⑤ 電話番号 ⑥ 希望講座 ⑦ 希望講座の受講歴の有無(受講年度)         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <input type="checkbox"/> 返信 返信宛名面         </div>
---	---

※1講座につき、申込方法①の場合 はがき1枚、②の場合 往復はがき1枚が必要となります。

※テキストは貸出となります。

※講座は全てWindows 7 / Office 2010 を使用します。

(Windows XP / 旧バージョン Windows 8での講習はできません)

★講座受講が決定した方は、開講前日までに老人福祉センターの利用登録が必要です。

### 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

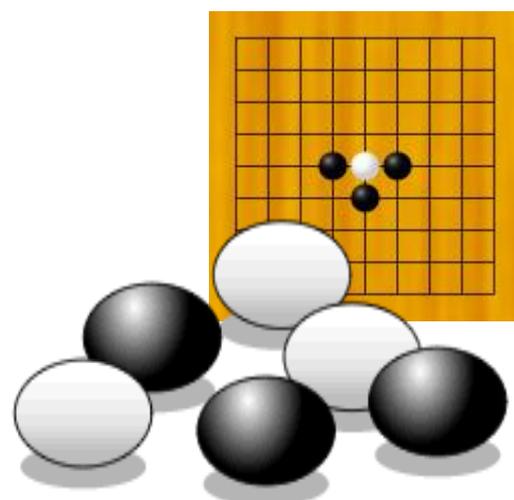
☎042(356)0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

## 第14回 囲碁大会

- 日時 1月18日(月)  
13時00分～16時30分  
(受付開始時間12時30分)

- 場所 多摩市総合福祉センター6階 集会室
- 対象 多摩市に住所を有する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 12月21日(月)より多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込  
※申込後キャンセルする場合には必ずご連絡ください



### 囲碁の日のお知らせ

老人福祉センターでは、毎月第3月曜に囲碁の日を開催しています。囲碁ボランティアの方が、教えてくださいますので、初めての方でも大丈夫です。

#### 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

# 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。

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、**1月14日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成28年1月18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

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： 1月 8日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者： 1月23日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	1月18日(月)※大会も開催	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。 1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	1月14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		
≪1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（9日）、各日曜日、成人の日（11日）、年末年始（29日～1月3日）			