

総合福祉

センターだより

2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★

- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 水中機能訓練のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 聞こえのこと・言葉のこと相談・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 視覚障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 講演会「障がいのある子の家族が知っておきたい親なきあと」・・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★

- 春の発表会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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

～豆まめ知識～

節分

現在では、立春の前日をさしますが、もとはそれぞれの季節が終わる日、つまり立春・立夏・立秋・立冬の前日を言います。

節分と言えば、「豆まき」・「恵方巻」が思い浮かびます。

恵方巻

何故、節分に恵方巻を食べるようになったのでしょうか？
「巻く」ということから「福を巻き込む」、「切らずに食べる」ことから「縁を切らない」という意味が込められているという説が有力です。



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。

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いが増えた。」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？

★日 時 2月20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 ※事前予約が必要
（先着順・多摩市に住所を有する方）

★会 場 多摩市総合福祉センター内

★申込方法 1月20日（水）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



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

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

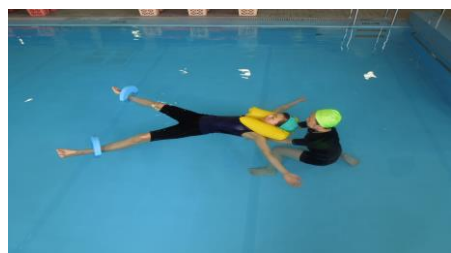
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

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。



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

★このような
疾患・症状の方に
お勧めします

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！
お気軽にお問い合わせ
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

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、毎週水曜日の午後に開催いたします。※事前予約が必要です。

- ★開催日・・・2月3日、10日、17日、24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

視覚障がい者



パソコン教室



マイエディット（視覚障がい者用の音声機能等のあるパソコンソフト）の使い方を学んでみませんか？

初めての方にも、わかりやすく親切に教えます！！

開催日… 3月3日・10日・17日・24日

木曜日 全4回



時 間… 13時30分～15時30分

会 場… 多摩市総合福祉センター5階 502会議室

対 象 者… 多摩市に住所を有する18歳以上の視覚障がい者の方

定 員… 4人（応募者多数の場合は抽選）

内 容… マイエディットの使い方

講 師… パソコンボランティア多摩

費 用… 500円（テキスト代）

申込期間… 1月20日（水）～2月17日（水）

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

講演会のお知らせ

障がいのある子の家族が知っておきたい

『親なきあと』



参加費無料

障がいのある子に役立つ情報を得て、同じ悩みを持つ家族と「親がいるあいだ」に「親なきあと」のことを考えてみませんか。

日時 3月2日(水)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

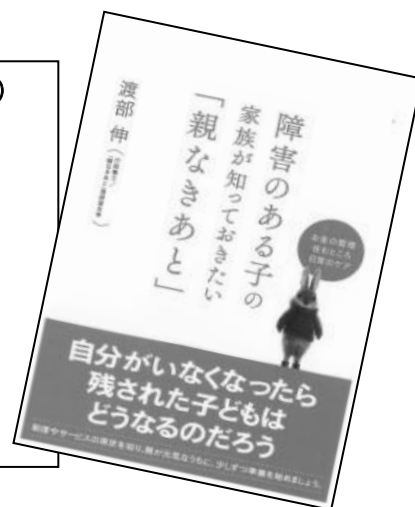
対象者 障害者手帳をお持ちの方・家族・障がい者支援に関心がある方など

講師 渡部 伸氏

プロフィール: 渡部行政書士事務所代表（行政書士）



「障害のある子の家族が知っておきたい『親なきあと』」の著者。
障がいのある子をもつ親御さんの共通の悩みである「親なきあと」のことを一緒に考え、早くからの対策を提案しています。
法律の専門家である行政書士が、法制度やサービス内容などについてわかりやすくお話しします。



※多摩市総合福祉センター3階窓口または電話・FAXで申込受付中。

※お子様連れの方もお気軽にご参加下さい。特別な配慮を必要とされる方は申込時にお申し出下さい。

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

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 2月2日（火）・16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 2月9日（火）・23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

第26回 春の発表会

開催日 2月24日（水）～26日（金）

同好会の日頃の成果を披露します。発表・展示・販売の部に分かれて開催します。

オープニングイベント

「和太鼓衆 雅武者」による和太鼓演奏
日時：2月24日 10時05分～25分
会場：3階多目的フロア



	日時	場所	内容
発表の部	2月24日・25日 10時～15時頃	3階 多目的フロア	太極拳・ダンス・コーラス・民謡 キーボード演奏・百人一首・舞踊 体操・大正琴・オカリナ・三味線の 発表
	2月26日 9時30分～15時頃		カラオケ同好会の発表
展示の部	2月24日～26日 10時～16時 (※26日は15時まで)	6階集会室 7階研修室	書道・俳句・染物・陶芸・折り紙 油絵・編物・籐工芸の展示
即売の部	2月24日 10時30分～15時	6階寿の間	お茶会 ★2月1日より3階窓口で前売り 券（300円）を販売します。 売り切れ次第終了
	2月24日～26日 10時～16時 (※26日は15時まで)	3階通路	陶芸品の販売

開催中は、駐車場の混雑が予想されます。
送迎バスや公共の交通機関をご利用し、お越してください。

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



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、**1月28日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成28年2月1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

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。事前に申込は不要です。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 1月27日(水) 10時~11時30分
2月はお休みです

● 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 : 2月 5日(金) 障がい者: 2月27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15日(月)	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。 2月18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	2月は祝日のため、お休みです		
≪2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(13日)、各日曜日、建国記念の日(11日)			