

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★

- のびのびクラス（子ども水中運動）・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 聞こえのこと・言葉のこと相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・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★

- ハツラツ・イキイキ教室（水中運動）参加者募集・・・・・・・・・・5ページ
- 寿大学のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ

- ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ

～豆まめ知識～

桃の節句（3月3日）

3月3日はひな祭りとして知られています。
もともとは3月上旬の巳の日をさし、中国では上巳の日に川で身を浄める禊ぎの習慣があり、これが平安時代に日本に伝わったとされています。後に川に人形を流して厄災を祓う「流し雛」の風習となっていきました。ひな祭り自体は、京の貴族階級の子女から始まった人形遊びが起源で、江戸時代に庶民へ伝わり、次第に3月3日に、女の子のお祝いの儀式として人形を飾るしきたりが定着していったとされています。

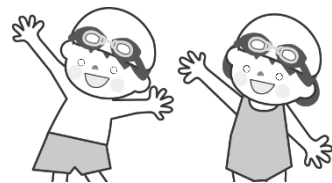


老人福祉センター及び地域活動支援センター「あんど」に関するお問合せや各種講座の申込は、各ページに記載しています。

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。

のびのびクラス

～子どもの水中運動～



平成28年度 前期 参加者募集

水慣れからはじめて、水中でのいろいろな運動やレクリエーションを行っています。
水が苦手なお子さんも、無理せず参加できます。

4月～9月水曜日（全9回） 14:45～16:00

①子供クラス

4/20 5/18 6/1・15・29 7/6・20 8/3・17

②親子クラス

4/27 5/11・25 6/8・22 7/13・27 8/10・24

定員：①4人程度 ②3組 応募者多数の場合抽選（新規優先）

※ 対象：多摩市に住所を有する3歳から小学生で障害者手帳等をお持ちか、発達が気になるお子さん

※ 子供クラス：単独でプールを利用できる年長～小学生

※ 親子クラス：3歳～就学前のお子さんとその保護者

※お子さんの見守りをさせていただきます

※医療機関や関係機関等で相談や療育を受けている方

※心疾患・感染症・失禁・オムツ使用（プール用含む）の方は利用不可

参加を希望される方は、説明会に参加をお願いします。

＜説明会＞

事業内容やクラス分けなどを説明後、プールの見学をしていただきます。

日時：3/8（火）15～16時

会場：多摩市総合福祉センター5階

※ご都合がつかない方はご相談ください

3/7（月）までに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

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、毎週水曜日の午後を実施しています。※事前予約が必要です

- ★実施日・・・3月2日、9日、16日、23日、30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。

※失語症の方を対象とした会話グループを実施しています。



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 3月1日（火）・15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 3月8日（火）・22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!

水中運動でのメリット・・・足腰に負担をかけずに運動ができます。

陸上で同じ時間運動するより、効果的に筋力を鍛えられます。

水中にいるときのフワフワ感が心身のストレスを軽減します。

事業名	日程	時間	対象	内容
ハツラツ クラス (定員 10人程度)	4/13～ 6/29 (5/4を除く) 毎週水曜日 (全11回)	10:00 ～12:00 ※初回は 9:45 開始	多摩市に住所を有する 概ね70歳以上の方 ※全日程参加可能な方	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)	4/8～ 6/24 (4/29を除く) 毎週金曜日 (全11回)	9:30 ～11:30 ※初回は 9:15 開始	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 ※全日程参加可能な方	

◎教室を受講する際には、老人福祉センターの利用登録が必要です

☆申込期間 2/20(土)～3/5(土)

☆申込方法 下記にはがきを持参し、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

※申込後、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は、
申込できません



☆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28年度寿大学のお知らせ

平成28年度の寿大学の募集を3月15日（火）より開始します。

★文化・教養講座、健康推進講座の12講座（通年・前期）を開講予定です。★



		講座名
≪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
≪健康推進講座≫ 	前期	★太極拳
		★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
		★健身気功

★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。

申込方法や日程等、詳細は、多摩市社会福祉協議会ホームページ <http://www.tamashakyo.jp/>
（3月15日より）・「総合福祉センターだより4月号」（3月20日発行）をご覧ください。



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、**3月3日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成28年3月7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 2月はお休みです
3月23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4日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者: 3月26日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	3月14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。 3月17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10日(木) 10時～11時50分 ◆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(12日)、各日曜日、振替休日(21日)			