

総合福祉

センターだより

4 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★

- 聞こえのこと・言葉のこと相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 親子体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 寿大学・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7～9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～

お花見

お花見の起源は2つあると考えられています。

1つは貴族文化的なものです。嵯峨天皇が宴を催したのがお花見の最初の風習と言われています。

もう1つは農民文化的なものです。桜の咲き具合でその年の豊凶を占う農事であり、古くから行われていたと言われています。

江戸時代に入り、農耕儀礼から切り離され、貴族の公式行事から離脱し、花見は庶民の行事となりました。



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・・・4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。

*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。お問い合わせ下さい。



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

親子体操教室

（前期）

3B体操（リズム体操）で親子一緒に遊びながら、楽しく体操をしませんか？からだの健やかな成長を図ります！

開催日 5月7・21日
6月4・18日
7月2・16日
8月6・20日
9月3・17日
全て土曜日 全10回

3B体操とは・・・
誰でも無理なく、楽しむことができる体操です。ボール・ベル・ベルターの3種類の道具（貸出）を使います☆



時間 10時00分～11時30分

会場 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心身の発達が気になる3歳～小学校3年生のお子さんとその保護者（障害者手帳の有無は問いません）

定員 15組（応募者多数の場合は抽選）

内容 ボールやベルターなどを使った遊びの運動

講師 石原 恵美子先生



申込期間 3月18日（金）～4月20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

体 操 教 室

（前 期）

椅子に座りながら簡単な体操でからだを動かし、筋力の維持やリフレッシュをしませんか？

開催日 5月19日、6月2・16日、7月7・21日
8月4・18日、9月1・15日・29日
全て木曜日 全10回



時 間 10時00分～12時00分

会 場 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18歳以上の障害者手帳をお持ちの方

定 員 15人（応募者多数の場合は抽選）

内 容 ボールやタオルを使用した体操やストレッチなど

講 師 青木ファミリー 青木 美樹先生

申込期間 3月18日（金）～4月20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

パソコン教室

今までにパソコンを使ったことがない初心者の方にも、わかりやすく親切に教えます！！

開催日…5月12日・19日・26日、6月2日

全て木曜日 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7階 704会議室

対 象 者… 多摩市に住所を有する18歳以上の障害者手帳
をお持ちの方（視覚障がいの方は除く）

定 員… 4人（応募者多数の場合は抽選）

内 容… Wordの使いかた

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… 3月18日（金）～4月20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

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 4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 4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

平成28年度寿大学(通年・前期)受講生募集!

※今回は、パソコン教室の募集はありません。

リズムに合わせて楽しく体を動かしたい!

ゆっくりした体操ならできるだけ・・・

1年間を通じて受けられる講座はないかしら?

折り紙、陶芸、デジカメなど、趣味にしてみようかな。

寿大学の受講生を募集します。文化・教養や健康推進など12講座があります。

- 日程等 8～9ページをご覧ください
- 対象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 申込期間 3月15日(火)～3月31日(木)
- 申込方法 次のいずれかの方法で申込。

①多摩市総合窓口福祉センター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 3月31日(木)消印有効

往信面①住所②氏名(ふりがな)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)

返信面①住所②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になります

※1講座につき、はがきが1枚必要です

※応募者多数の場合は抽選です(初めての方優先)

※結果は4月中旬ごろ、はがきで通知します

※講座受講決定後は、老人福祉センターの利用登録が必要です

※「広げよう!ラジオ体操の輪」「健身気功」「らくらく運動」「がんばりすぎない健康体操」「太極拳」は、どれか1つを選択してください

※日時が重複する講座の複数申込はできません(全日程参加できることが申し込み条件)



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（通年・前期）講座日程表

講座名等	講師・内容	日程等	持ち物・費用	会場
通年 書道入門	講師：曾我 典子 氏 （多摩市書道連盟より派遣） 楷書・行書の基礎を中心に学びます。	5/9・23、6/13・27、 7/11・25、9/12・26、 10/24、11/14・28、 12/12、1/23、2/13・27 月曜日 全15回 13時～15時 定員 20人	書道道具一式 半紙代 （500円程度）	6階 創作室
通年 英会話 入門	講師：富永 和子 氏 ABCから始める英会話講座。 Let's enjoy learning English!	5/17・31、6/7・21、7/5・ 19、8/2・16・30、9/6・ 20、10/4・18、11/1・15・ 29、12/6・20、1/17・31、 2/14・28、3/7・21 火曜日 全24回 9時～10時30分 定員 30人	筆記用具 資料代（500円程度）	5階 視聴覚室
通年 キーボード （ピアノ） 入門	講師：溝部 美佳子 氏 初心者向けの教室です。 指の使い方から学びます。	5/13・27、6/3・17、7/1・ 15、8/5、9/2・16、10/7・ 21、11/4・18、12/9、 1/6・20、2/3、3/3 金曜日 全18回 10時30分～12時 定員 15人	筆記用具 キーボード ※キーボードは各自で用意	7階 701 研修室
前期 ちぎり絵 （立体技法）	講師：奥田 敏子 氏 オリジナル染色紙を、手でちぎり、はりあわせて作品を仕上げます。	5/16・23・30 月曜日 全3回 13時30分～15時30分 定員 20人	筆記用具 教材費（1,500円程度）	7階 701 研修室
前期 陶芸入門	講師：吉沼 一也 氏 湯のみや、小鉢、自主作品など数点を製作します。	5/10・17・24・31、6/14 ※作品引渡し日 6/21 火曜日 全5回 10時～12時 定員 10人	筆記用具 エプロン 粘土代（500円）	2階 陶芸室
前期 ★広げよう！ ラジオ体操 の輪	講師：上埜 恵里子 氏 なつかしいラジオ体操は、全身運動に大変効果的です。 正しい動きを身につけましょう。	5/10・24、6/14・28、 7/12・26 火曜日 全6回 10時30分～11時30分 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き	6階 集会室
前期 折り紙	講師：瀬田 美恵子 氏 世界中で親しまれている折り紙。季節に合わせた作品を作ります。	5/11・25、6/8・22、 7/13・27、8/10・24、 9/14・28 水曜日 全10回 10時～12時 定員 20人	折り紙 のり、定規 ボンドはさみ ノート、筆記用具	6階 創作室

講座名等	講師・内容	日程等	持ち物・費用	会場
前期 新規 ★健身気功	講師：山内 玄太郎 氏 (中国太極文化文化学院所属) 「練功十八法(中国の医療健康体操)」「八段錦」を行います。呼吸をしながら、身体を伸ばす、ねじる動作をします。	5/11・25、6/8・22、 7/13・27、8/10・24、 9/14・28 水曜日 全10回 10時～12時 定員 30人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物	7階 701 研修室
前期 ★らくらく 運動(自 衛術体操)	講師：入江 美枝子 氏 日本最初の健康体操。 31の動作を順番に行う 全身運動です。	4/28、5/12・26、6/9・ 23・30、7/14・28、8/25、 9/8 木曜日 全10回 10時～11時30分 定員 40人	動きやすい服装 バスタオル 汗ふきタオル 飲み物	3階 多目的 フロア
前期 ★がんばり すぎない健 康体操	講師：青木 美樹 氏 姿勢・歩き方・立ち方・ 座り方などの日常生活 に運動を取り込みまし ょう。膝や腰の痛みの軽 減につながる体操も行 います。	5/19、6/2・16、7/7・21、 8/4・18、9/1・15・29 木曜日 全10回 13時30分～15時30分 定員 30人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き ジョイント マット3枚	3階 多目的 フロア
前期 ★太極拳	講師：野島 千恵子 氏 楊名時式健康太極拳入 門編です。 気を養い血の流れを良 くし、病気を予防する という中国古来の健康 法です。	5/6・20、6/3・17、7/1・ 15、8/5・19、9/2・16 金曜日 全10回 10時30～12時 定員 25人	動きやすい服装 汗ふきタオル 飲み物 上履き 筆記用具	6階 集会室
前期 写真教室 コンパクト デジタル カメラ入門	講師：平郡 泰典 氏 コンパクトタイプのデ ジタルカメラを所有し ている方の入門講座で す。撮影の基本と画像 の活用方法の習得を図 ります。	5/6・10・13・17・20・ 24・27 火・金曜日 全7回 10時～12時 定員 10人	コンパクトデジ タルカメラ 付属品一式(US B、バッテリー等) 教材費 ※パソコン基本 操作あり	7階 704 会議室



※全ての講座について、日程等は変更になることもあります

※体操講座★印(「広げよう!ラジオ体操の輪」「健身気功」「らくらく運動」「がんばりすぎない健康体操」「太極拳」)は、どれか一つをお選びください。なお、「がんばりすぎない健康体操」「広げよう!ラジオ体操の輪」は、体力に自信のない方向きです

※今回は、パソコン教室の募集はありません。

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 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 : 4月 1日(金) 障がい者: 4月23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	4月18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。 4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	4月14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おしゃべりをしましょう。) 予約不要		
≪4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、昭和の日(29日)			