

総合福祉

センターだより

6 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
- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 生活リハビリグループ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 高次脳機能障がい者水中運動講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- プールボランティア養成講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 水浴訓練室水中運動体験講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 寿大学パソコン講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- 映画の日・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・13ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・13ページ

★南なん亭★・・・・・・・・・・・・・・・・・・14ページ

～豆まめ知識～

衣替え

衣替えの習慣は、平安時代の宮中行事から始まったと言われている。
江戸時代になると、着物の種類が増え、幕府は公式に年4回の衣替えを制度化されていた。明治政府は、洋服を役人・軍人・警察官の制服に定め、夏服と冬服の衣替えの時期を制定した。明治6年に太陽暦が採用され、6月1日～9月30日が夏服、10月1日から翌年5月31日までが冬服と定められた。やがて、これが学生服に、次第に一般のひとにも定着し、官公庁・企業・学校が毎年6月1日と10月1日に衣替えを行うようになった。



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、毎週水曜日の午後に実施しています。※事前予約が必要です。

- ★開催日・・・6月1日・8日・15日・22日・29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

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？

- ★開催日 6月25日（土）
- ★時間 9時30分～15時45分
（上記の時間の内1時間程度）
- ★会場 多摩市総合福祉センター 3階相談室
- ★内容 聴力測定（20分）と相談（40分）
簡単な補聴器の調整
- ★対象者 多摩市に住所を有する聞こえにくい方と
その家族
- ★定員 16人（先着順）
- ★申込方法 5月20日（金）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

生活リハビリグループ



外出の機会・仲間づくり・自立生活のレベルアップを目的に、脳トレ・運動・
絵画などの創作活動・軽作業などを仲間と一緒にたのしみませんか！

開催期間… 平成 28 年6月～平成 28 年 10 月
毎月第1・2・3 木曜日(全15回)

時 間… 10時00分～12時00分

会 場… 多摩市総合福祉センター4階

対 象 者… 多摩市に住所を有する 65歳未満の中途障がい者の方
高次脳機能障害の方におすすめ！



定 員… 各グループ 6人
(応募者多数の場合、グループ等を調整します)

内 容…

グループ	活動日	内 容
A:脳トレ・認知リハ グループ	第 1 木曜日	認知課題(注意・記憶・言葉・数の情報処理など)やゲームなど
B:運動・体操 グループ	第 2 木曜日	筋トレ・ストレッチ・レクリエーション的スポーツ(卓球など)
C:軽作業・創作活動 グループ	第 3 木曜日	事務関連作業・簡単な組み立て作業・ 絵画などの作品作り

費 用… 無料(プログラムによっては、実費負担あり)

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

「エクセルはちょっと苦手…。」という方も、「挑戦したい!」という方も、
使い方をわかりやすく教えます。ぜひ、ご参加下さい!

開催日…7月7日・14日・21日・28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研修室

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… エクセルの使いかた

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… 6月15日(水)まで

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

～高次脳機能障がい者 水中運動講座～

水の特性を活かし、温水プールで運動

脳の活性化・身体づくり

全身運動しながら、脳を鍛える

有酸素運動で、身体の血流アップ

高次脳機能障害と診断を受けている方に、運動不足の解消や脳の活性化を目的として、温水プールで、水の特性を活かした全身運動を行い、持久力のアップや身体づくりをします。

開催日 7月1日・15日・22日
全て金曜日 全3回



時間… 10:00～12:00

会場… 多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

対象者… 多摩市に住所を有する18歳以上の方で、高次脳機能障害と診断されている方。

担当医より、水中運動の許可が出ており、単独で受講することが可能な方。

定員… 4人（応募多数の場合は抽選）

講師… 運動指導員（当会職員）

費用… 無料

持ち物… 水着、水泳帽、バスタオル

申込方法… 6月20日（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。その後面談にて、受講決定。

※詳細については、お問合せください

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

プールボランティア 養成講座

障がいをお持ちの方が「安全に水中運動を行うための介助方法」や「視覚障がいの方への対応」を学びます。泳げなくても大丈夫です。水中での運動が好きな方、ボランティア活動をはじめてみませんか？

～活動中のボランティアさんより一言～

- ・コミュニケーションをいろんな人ととれるのが、自分にとってプラスになっています。
- ・月数回でも何か役に立てるという時間を持って、うれしいです。

開催日・・・7月6日・13日・20日・27日、8月3日

全て水曜日 全5回



時 間・・・ 10時00分～12時00分

会 場・・・ 多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

対 象 者・・・ 講座終了後、ボランティアとして活動できる
20歳以上の方（心疾患・失禁・感染症の方は除く）

定 員・・・ 6人（応募者多数の場合は抽選）

申込期間・・・ 6月20日（月）まで

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

水浴訓練室 水中運動体験講座

多摩市総合福祉センターのプールで、様々な水の特性を利用し、ストレッチ運動・筋力アップ運動・バランスアップ運動を体験します。水中でのトレーニング経験がない方はもちろん、ある方も、ぜひご参加ください！

開催日…7月8日 金曜日



時間… 9時30分～11時30分

会場… 多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

対象者… 多摩市に住所を有する

- ①身体障害者手帳をお持ちの18才以上の方
- ②足腰に不調のある60才以上の方

（心疾患・失禁・感染症のある方は除く）

定員… 12人 介助者含む（応募者多数の場合は抽選）

申込期間… 5月23日（月）～ 6月20日（月）

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 6月7日（火）・21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7階
704研修室

「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 6月14日（火）・28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 パソコン講座 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-1	7/4・7・11・14・21 (月・木)	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-1	7/5・8・12・15・19 (火・金)	

- 時 間 10時00分～12時00分
- 場 所 多摩市総合福祉センター7階 704研修室
- 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
- 受講料 各コース1,000円（初回に集金・受講後キャンセルされた場合の返金不可）
- 申込期間 5月31日（火）〆切
- 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

はがきを持参し、はがきに住所・氏名と所定の申込用紙を記入。

②往復はがき 5月31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;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 206-0032 返信裏面 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;"> <p style="font-size: small;">往信 宛名面</p> <p style="font-size: x-small;">多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係 宛</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>ここには何も記入 しないでください。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p style="font-size: small;">多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階</p> </div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 郵便番号 返信裏面 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;"> <p style="font-size: small;">返信 宛名面</p> <p style="font-size: x-small;">を ご 記 入 く だ さ い</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>ご自分の住所 氏名</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>① 住所</p> <p>② 氏名（ふりがな）</p> <p>③ 生年月日</p> <p>④ 年齢</p> <p>⑤ 電話番号</p> <p>⑥ 希望講座</p> <p>⑦ 希望講座の受講歴の有無（受講年度）</p> </div> </div> </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

※講座では、OS：Windows 10 / Microsoft office2016 を使用します

★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

映画の日のお知らせ

平成28年度
新事業!

懐かしの映画をみなさんで楽しみませんか

今回は、「伊豆の踊子」を上映します。

(吉永小百合&高橋英樹 出演)

映画はカラー作品です



《作品紹介》

川端康成の名作で、戦前戦後を通じて何と6回も映画化された。今回、上映する吉永小百合・高橋英樹出演の作品(1963年版)は、4作品目にあたる。

この映画は、昭和初期(1926年)が舞台で、大学生の川崎(高橋英樹)が旅芸人一座と共に伊豆を旅する数日間の中で生まれる、川崎と踊り子の薫(吉永小百合)との淡い恋心を描いた作品。

- 日 時 5月24日(火)
13時30分～ (開場 13時15分)
(上映時間:87分)
- 会 場 多摩市総合福祉センター5階 視聴覚室
- 対 象 者 多摩市に住所を有する60歳以上の方
※老人福祉センターの利用登録が必要
- 定 員 30人程度(先着順)
- 費 用 300円
- 申込方法 当日会場へお越しください。



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、**6月2日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成28年6月6日（月）
- 場 所 多摩市総合福祉センター7階 704研修室
- 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 6月22日(水)

10時00分～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チェックします
- ※ 「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 : 6月 3日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者: 6月25日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	6月20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。 6月16日(木) 13時30分～15時30分 ◆毎月第3木曜日 ※要予約 問合せ: 権利擁護センター 042-373-5677		
おしゃべりサロン	6月 9日(木) 10時～11時50分 ◆毎月第2木曜日 ※予約不要(ボランティアと一緒にしゃべりをしましょう。)		
≪6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(11日)、各日曜日。			

第24回



南なん亭



日時

平成28年 5月27日 (金)

10:30~11:30



場所

「みなみの食堂」

(アクアブルー多摩内 レストラン)

※当日は直接会場へ

手話通訳が
付きます

知っておいて損はない！！

テーマ

いざという時、あなたの生活を守って
くれる権利擁護センターを知っていますか！

講師 : 多摩権利擁護センター長 河原 基人



問合せ

☎ 042-356-0303

(多摩市総合福祉センター)

主催 : 多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係

二幸産業・NSPグループ(多摩市立温水プール・多摩市総合福祉センター指定管理者)