

総合福祉

センターだより

7 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★

- 後期水中機能訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 生活リハビリグループ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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★

- 寿大学パソコン講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 映画の日・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- ハツラツ・イキイキ(水中運動)教室・・・・・・・・・・・・8ページ
- 世代間交流事業ふれ愛♡折り紙教室・・・・・・・・・・・・9ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・10ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ

★南なん亭★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ

～豆まめ知識～

梅雨

梅雨は、中国から「梅雨(ばいう)」として伝わり、江戸時代より「つゆ」と呼ばれるようになった。

「日本歳時記」には、「此の月淫雨ふるこれを梅雨(つゆ)と名づく」とある。

中国では、黴(かび)の生えやすい時期の雨という意味で、元々「黴雨(ばいう)」と呼ばれていたが、カビでは語感が悪いため、同じ「ばい」で季節に合った「梅」の字を使い「梅雨」になったとする説や「梅の熟す時期の雨」という意味で、元々「梅雨」と呼ばれていたとする説がある。

日本で「つゆ」と呼ばれるようになった由来は、「露(つゆ)」からと考えられるが、梅の実が熟し潰れる時期であることから、「潰ゆ(つゆ)」と関連付ける説もある。



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。

後期

水中機能訓練のお知らせ

温水プールでリハビリませんか？

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



訓練イメージ

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

いつでも見学
できます！
お気軽にお問
合せ下さい！



訓練期間：平成28年10月～平成29年3月（全21回）
実施日：火・木曜日の午前10時～12時または午後1時～3時
いずれか1枠

場所：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・感染症の方はご利用できません

※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

費用：無料（自宅付近まで送迎バスあり）

申込期間：8月20日（土）までに申請書類などを提出。

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
お問合せください。

事前に面談と申請手続きの説明をいたします。

申請書と担当医師の意見書（所定書類）を提出後、
判定会議にて決定します。

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

追加募集!

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 若干名

（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

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・・・7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

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。

- 対象者 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 7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 7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 パソコン講座 参加者募集

内容	コース	開催日	受講料	受講条件
初めてのパソコンと文字入力	A-2	8/2・5・9・16・19・23・26・30 (火・金)	1,600 円	パソコンが初めての方
エクセルで表計算 (初級)	E-1	8/1・4・8・18・22・25・29、9/1 (月・木)		文字入力のできる方 (漢字変換のできる方)

※2つのコースを同時に申込することはできません

- 時 間 10時00分～12時00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1,600円 (初回に集金・受講後キャンセルされた場合の返金不可)
- 申込締切 **6月30日 (木)**
- 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 **6月30日 (木) 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

<input type="checkbox"/> 往信 宛名面	206-0032 多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階 多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係 宛	返信裏面 ここには何も記入 しないでください。
---------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-------------------------------

<input type="checkbox"/> 返信 宛名面	郵便番号 ご自分の住所 氏名 をご記入ください	返信裏面 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)
---------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

※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!

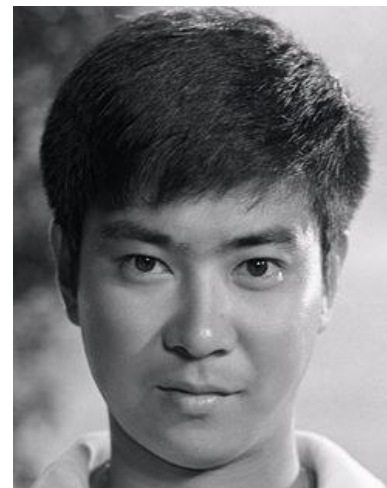
6月は、「嵐を呼ぶ男」を上映します。
(石原裕次郎&北原三枝 出演)



《作品介绍》

美しい兄弟愛を中心に、ドラマーを目指す若者の熱い姿を描いた、石原裕次郎主演の青春歌謡ドラマ。女流マネージャー・美弥子に見出されたドラマー・国分正一は、美弥子の厳しい指導と猛練習でメキメキと力をつけていく。やがて二人の間にも淡い恋心が芽生えていた。しかし作曲家志望の弟・英次が新人リサイタルに推薦されることになり、美弥子に恋心を抱く評論家・左京の力が必要となる。仕方なく、正一は美弥子から離れる決心をしたのだが……。

- 日 時 6月28日(火)
13時30分～ (開場 13時15分)
(上映時間:100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

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)	8/10～ 10/26 (9/21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)	8/5～ 10/28 (8/12・9/23 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 6/6(月)～7/16(土)

●申込方法 総合福祉センター3階窓口にて「はがき」を持参し、所定の申込用紙にてご本人が申
込ください。

※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

●会 場 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

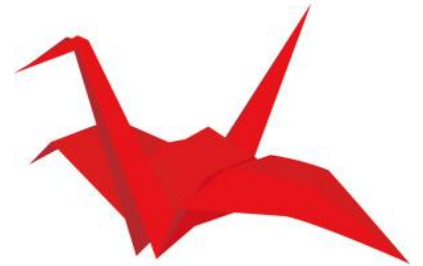
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

世代間交流事業 ふれ愛♡折り紙教室

～夏休み特別企画です★折り紙を通じて楽しく交流しましょう～

子どもが喜び、大人も楽しめる作品を折ります。折り方を覚えて、週末や夏休みにお孫さんと一緒に楽しんでください！

- 日 時 8月9日（火） 14時00分～15時30分
- 会 場 多摩市総合福祉センター6階 集会室
- 対 象 者 多摩市に住所を有する
①60歳以上の方
②4歳から小学生まで（小学生未満は保護者同伴）
- 定 員 ①②各15人
・定員を超えた場合は抽選。（受講結果は後日はがきで通知）
・定員に満たない場合は申込期間後、先着順で受付。
- 講 師 瀬田 美恵子 氏
- 持 ち 物 折り紙、のり、はさみ、筆記用具、上履き
- 申込期間 6月20日（月）～7月29日（金）
- 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



今年の作る予定の作品
(フクロウ)



(羽ふうせん)



折って楽しい♪遊んで楽しい！

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

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30日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成28年7月4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 7月27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 : 7月 1日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者: 7月23日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	7月11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。 7月21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	7月14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ましょう。)		
≪7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、海の日(18日)。			



第25回



南なん亭

日時 7月15日(金)
10時30分～11時30分

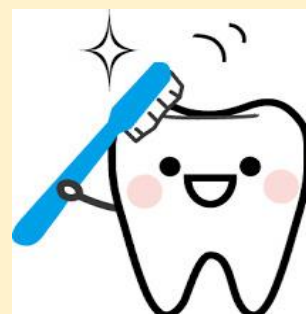
会場 みなみの食堂
(アクアブルー多摩内レストラン)

テーマ 「歯医者宅急便」
訪問診療、口腔ケアについて

講師 医療社団法人 香有会
はつの歯科 齋藤雅彦 氏

問合せ 多摩市総合福祉センター
☎042-356-0303

手話通訳が付きます



※申込不要、直接会場にお越しください

主催 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)
多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係

