

総合福祉

センターだより

8 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★

- 視覚障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 後期水中機能訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・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
- 世代間交流事業ふれ愛♡折り紙教室・・・・・・・・・・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～

熱中症

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけではなく室内で何もしないときでも発症します。

熱中症患者のおよそ半数が65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているので、注意が必要です。

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給をしましょう。暑さを感じなくても気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度にエアコンを使いましょう。



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。

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… 9月1日 ・ 8日 ・ 15日 ・ 29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… 7月20日（水）～8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

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

訓練期間：平成28年10月～平成29年3月（各曜日21回）
実施日：火曜日①10時～12時 ②13時～15時
木曜日①10時～12時 ②13時～15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・感染症のある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

いつでも見学
できます！
お気軽にお問
合せ下さい！



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・・・8月3日、10日、17日、24日、31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、前週の金曜日（休館日の場合は前日）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18歳以上の障害者手帳をお持ちの方
- 相談員 パソコンボランティア多摩
- 予約方法 相談日の前週の金曜日（休館日の場合は前日）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 8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 8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

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
インターネット・メール	B-2	9/6・9・13・16・20 (火・金)	1,000円	文字入力のできる方 (漢字変換のできる方)
ワードで文書編集 (初級)	C-2	9/3・7・14・17・21・ 24・28、10/1 (水・土)	1,600円	
パソコンでデジカメ 写真を整理・活用	F-2	9/5・8・12・15・26 (月・木)	1,000円	

- 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
- 申込締切 7月30日(土)
- 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 7月30日(土)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;">住所</p> <p>多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係 宛</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <p style="font-size: x-large; font-weight: bold;">ここには何も記入 しないでください。</p> </div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> 郵便番号 住信裏面 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;"> <p style="font-size: small;">住所</p> <p>返信宛名面</p> </div> <div style="width: 60%;"> <p style="font-size: small;">ご自分の住所 氏名 を記入ください</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <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>
---	---

- ※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
- ※受講料は初回に集金します。受講後キャンセルされた場合の返金はできません
- ※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!

7月は、「青い山脈」を上映します。

(1963年版

吉永小百合&浜田光夫 高橋秀樹 出演)

《作品介绍》

石坂洋二郎の小説を映画化した作品です。

～あらすじ～ 田舎町の女子高に転校してきたばかりの新子（[吉永小百合](#)）に、一通のラブレターが届く。だが、それは新子が荒物屋の息子・六助（[浜田光夫](#)）と話しているのを知ったクラスメートが仕組んだいたずらだった。この一件を知った担任の島崎先生（[芦川いづみ](#)）は首謀者の生徒を叱責するが、生徒が「愛校心」のためにしたことだと主張したため、保守的な教師は生徒側につき、新子・島崎先生と対立。騒ぎは六助とその友人・ガンちゃん（[高橋英樹](#)）も巻き込み、町全体の騒動に発展していくのだった。



- 日 時 7月26日(火)
13時30分～（開場 13時15分）
（上映時間97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

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)

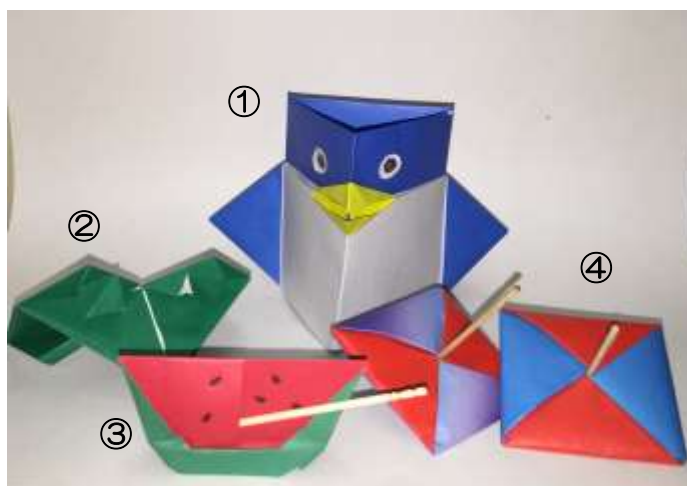
●定 員 ①②各15人
・定員を超えた場合は抽選。（参加の有無は後日はがきで通知）
・定員に満たない場合は申込期間後、先着順で受付。

●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



- ① ペンギン
- ② カエルのコインケース
- ③ スイカのように入れ
- ④ こま

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、**7月28日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成28年8月1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)

13時30分～14時30分 時間変更になっています。

次回は、8月24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 : 8月 5日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者 : 8月27日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	8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。 8月18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	8月はお休み ◆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。)		
≪8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、山の日(11日)。			