

総合福祉

センターだより

10 月号

今月号の記事

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/

★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★

- 講演会『みんなの防災～さらし活用術～』・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 親子体操教室(後期)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 陶芸教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 水中運動教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 聞こえのこと・言葉のこと相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・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★

- 寿大学後期&パソコン講座 追加募集・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ
- ハツラツ・イキイキ水中運動教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ
- 映画の日・チャリティー映画・・・・・・・・・・・・・・・・・・13ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・14ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15ページ

★南なん亭のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16ページ

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。



講演会

障がいのある方も！高齢の方も！お子様も！

『みんなの防災～さらし活用術～』

福祉フェスタ 2016 にて、いざという時に役に立つご家庭のなかにある身近なもの（さらしなど）の活用術をお話します。災害時には、いろいろな「どうしよう。」が発生します。家庭のなかの身近なもので使えるか……。一緒に考えてみませんか？

開催日：10月16日（日）13時30分～15時00分

会場：多摩市総合福祉センター6階 創作室

対象：防災に関心のある方 当日直接会場へ

内容：災害時に役に立つ身近なものの活用術など

講師：だっことおんぶ研究所



だっことおんぶ研究所では、子どもをだっこ、おんぶすることの大切さを社会に広め、一人でも多くの子どもの健全に、幸せに成長していくことを研究。小さなお子さんのいらっしゃるご家庭を対象とした防災セミナーを全国各地で開催しています。

「オムツがない、抱っこひももない。どうしたらいいの？」



「ガレキで車椅子がパンクした。どうしよう……。」

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 10月22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 9月23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

親子体操教室

（後期）

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 10月1・15日
11月5・19日
12月3・17日
1月7・21日
2月4・18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☆



ボール

ベルター

ベル

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（定員になり次第、受付終了）

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



来年の年賀状はパソコンで作ってみませんか？初めての方にも、わかりやすく親切に教えます！！

開催日…10月20・27日、11月10・17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… 年賀状作成

講 師… パソコンボランティア多摩

費 用… 500円（テキスト代）

申込〆切… 10月5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

陶芸教室



来年の干支（酉）の置物とオリジナルの小皿を作ってみませんか？
初めての方でも大丈夫！講師が丁寧に教えます。

開催日…11月11・18・25日、12月2日

全て金曜日 全4回 作品渡し:12月16日

時間… 13時30分～15時30分

会場… 多摩市総合福祉センター2階 陶芸室

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

定員… 8人(応募者多数の場合は抽選)

内容… 来年の干支や新年の器の作成

講師… 吉沼 一也氏

費用… 500円(材料費)

申込〆切… 10月12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

昨年の作品 干支の申



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

障がい者水中運動教室

今までに水中運動を行ったことがない初心者の方も、楽しく運動できます！
温水プールでストレッチ・浮き具を使ったリラクゼーションを体験しませんか？

- 開催日・・・11月2日・9日・16日・30日 全て水曜日 全4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・・・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、身辺自立されている方
- 定員・・・4人（応募者多数の場合は抽選）
- 内容・・・ストレッチ、トレーニング、ウォーキングなど
- 申込期間・・・10月6日（木）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



☆このような疾患・症状の方にお勧めします

- ①変形性膝・股関節疾患など
- ②脳梗塞・脳出血後の片マヒなど
- ③パーキンソン病・リウマチなど



■申込対象外の方

- 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
 - 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か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）
 - 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 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？
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・・・10月5日、12日、19日、26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・・・
 - ・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おしゃべりの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 10月4日（火）・18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 10月11日（火）・25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

寿大学講座（後期） & パソコン講座

**追加
募集!**

講座名	講師・内容	日程等	持ち物	場所
ちぎり絵	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。	10/17・24・31 月曜日 全3回 13時30分～ 15時30分 定員20人	筆記用具 おしぼり 教材費（1,600円）	7階 701 研修室
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、実は、全身運動に大変効果的です。しっかり身につけて、地域活動に役立ててみませんか？	10/11・25、 11/8・22、 12/13・27 火曜日 全6回 13時30分～ 14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
スポーツ 吹矢	講師：多摩市中央支部より派遣 円形の的をめがけて吹矢を吹いて得点を競います。年齢に関係なく楽しむことができます。	10/13・27、11/ 24、12/8・22 木曜日 全5回 14時～16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、材料費 (300円)	3階 多目的 フロア
【パソコン講座】 初めてのパソコンと文字入力(A-3)	講師：シルバー人材センター会員 パソコンが初めての方向けの初心者コースです。 ※使用OS： Windows10/Microsoftoffice2016	10/5・12・15・ 19・22・26・29、 11/2 水曜日・土曜日 全8回 10～12時 定員10人	受講料 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) ※テキスト貸出	7階 704 研修室

●対象 多摩市に住所を有する60歳以上の方

- 申込方法 多摩市総合福祉センター3階窓口にて所定の申込用紙を記入（先着順）
※すでに体操の講座を受講決定されている方は、「広げよう!ラジオ体操」をお申込みいただくことはできません
※日時が重複する講座の申し込みはできません(全日程参加できることが申し込みの条件となります)

★講座受講が決定したら、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

寿大学「パソコン教室」参加者募集！

講座名	コース名	日程	受講条件
インターネット・メール	B-3	11/7・10・14・17・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-3	11/5・9・16・19・26 (水・土)	

日程を変更することがあります。

- 時 間 10時～12時
- 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)
- 申込〆切 9月30日(金)
- 申込方法 次のいずれかの方法で申込



①多摩市総合福祉センター3階窓口

住所・氏名を記入したはがきを持参し、所定の申込用紙に記入。

②往復はがき 9月30日(金)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

--	--

※講座では OS : Windows10/Microsoftoffice2016 を使用します

★講座受講が決定した方は、講座開始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

ハツラツ・イキイキ教室（水中運動）参加者募集!

事業名	日程	時間	対象	内容	会場
①ハツラツ クラス	12/7～3/1 (12/28、1/4を 除く各水曜日) 全11回	10:00 ～12:00 ※初回 9:45～	多摩市に住所を有する 概ね70歳以上の方	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	5階水浴訓練室
②イキイキ クラス	12/2～2/24 (12/23・30を除く 各金曜日) 全11回	9:30～ 11:30 ※初回 9:15～	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		
③一日体験 教室	11/11(金)	9:30～ 11:30	多摩市に住所を有する 60歳以上の方		

※各コース定員10人程度、①と③、②と③の同時申込可

※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

☆申込〆切 10/28(金)

☆申込方法 窓口にはがきを持参し、所定の申込用紙にてご本人がお申し込みください。

※おくすり手帳をご持参ください

※申し込み後、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や、
寿大学などの講座と日程が重なる場合は申し込みできません



☆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、参加が困難な方
- 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

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



- ① 10月4日（火）「上を向いて歩こう」
（1962年版 出演：坂本 九&浜田光夫
カラー92分）
- ② 10月18日（火）「赤いハンカチ」
（1963年版 出演：石原裕次郎&浅丘ルリ子
カラー98分）

- 時間 13時30分～（開場 13時15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/回
- 申込方法 当日会場へお越しください。



福祉フェスタ2016

☆チャリティー映画☆

- ☆ 10月16日（日）「キューポラのある街」
（1962年版 出演：吉永小百合&浜田光夫
モノクロ100分）

●上映時間：10時15分～（開場10時）

●チャリティー金：200円～

チャリティー金は台風10号等災害義援金として被災された方々へ送ります。

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、**9月29日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成28年10月3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階のラウンジにお越しください。

次回は、10月26日（水） 9月は、ありません。

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 : 10月 7日(金)	9時～11時50分	6階 音楽活動室
	障がい者 : 10月22日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	10月17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。 10月20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	10月13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おしゃべりをしましょう。)		
≪10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(8日)、各日曜日、体育の日(10日)です。			

第26回

南なん亭



日時

平成28年 9月28日 (水)

10:30~12:00



場所

「みなみの食堂」
(アクアブルー多摩内 レストラン)

テーマ

認知症の方や家族を
地域で見守るサポーターになりませんか。

「認知症サポーター養成講座」開催!

※当日は直接会場へお越しください。尚、資料の数には
限りがあります。



問合せ

☎ 042-356-0303
(多摩市総合福祉センター)

手話通訳が
付きます

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)

