

総合福祉

センターだより

11 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★

- パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 視覚障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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
- ハツラツ・イキイキ水中運動教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 映画の日・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 囲碁大会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ

- ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ

～豆まめ知識～

文化の日

1948年に「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」として国民の祝日に定められました。

11月3日に皇居では、日本において文化の発展に功労があった人々に文化勲章が授与される式典が行われます。授与式では、「国家又は公共に対して功労のある方、社会の各分野における優れた行いのある方などを表彰するもの」として、勲章及び褒章が授与されます。



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。

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…11月26日、12月3・17・24日

全て土曜日 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… 11月9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



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・・・11月24日、12月1・8・15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〳切・・・ 11月9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

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・・・11月2日、9日、16日、30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 11月1日（火）・15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 11月8日（火）・22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「パソコン教室」参加者募集！

講座名	コース名	日 程	受講条件
ワードで作る年賀状	G-1	12/1・5・8・12 月・木(全4回)	パソコン操作ができる方 ※漢字変換の操作ができる方
	G-2	12/2・6・9・13 火・金(全4回)	
	G-3	11/30・12/3・7・14 水・土(全4回)	

3つのコースは同時に申し込めません。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800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 10月31日(月)
- 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 10月31日(月)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>多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階</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>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 返信裏面 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 30%;"> <p>ご自分の住所 氏名 をご記入ください</p> </div> <div style="width: 60%;"> <p>① 住所</p> <p>② 氏名</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>
---	--

※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 11月1日（火）「高原のお嬢さん」 （1965年版 出演：舟木一夫&和泉雅子 カラー93分）

《作品紹介》

～あらすじ～ 和夫（舟木）は蓼科高原の主人に拾われ、家族同様に育てられた恩に報いるため、現農場主の加代未亡人や娘光子の手助けをしていた。ある日街に出た和夫は、高原に遊びに来ている淳子（和泉）に会った。淳子の美しさは、和夫の胸にいつまでも残った。ある日、この別荘地に賑やかな一団が繰り込んで来た…

② 11月15日（火）「ギターを持った渡り鳥」 （1959年版 出演：小林 旭&浅丘ルリ子 カラー78分）

《作品紹介》

～あらすじ～ 神戸の港町にギター背中に流れて来た伸次（小林）は、流しのサブを救ったことから親分の秋津にひきあわされた。秋津は自分の娯楽センター拡張のため、金を貸し利子の期限切れを種に暴力的に土地を立退かせていた。秋津は丸庄漁業に伸次を使にたてた。しかし丸庄の女房が秋津の実妹と知るとこの仕事を断った。伸次に惹かれていた秋津の娘由紀（浅丘）は叔母のために手を引いた彼に一層の好意を寄せた…

- 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。



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

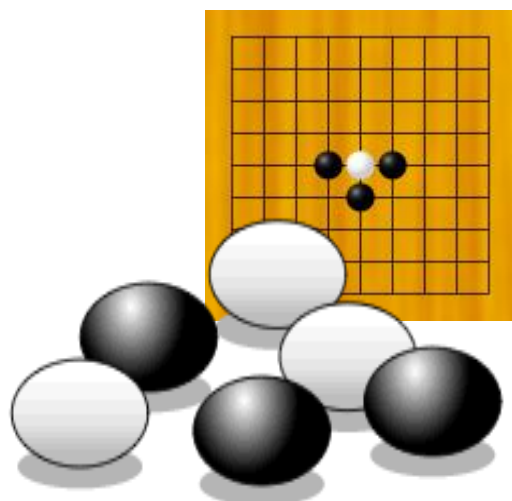
☎042-356-0307

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

第14回 囲碁大会

- 日時 12月19日(月)
13時00分～16時30分
(受付開始時間12時30分)

- 場所 多摩市総合福祉センター6階 集会室
- 対象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 人数 24人
(先着順・定員になり次第締め切り)
- 内容 トーナメント方式で勝者を決定
- 申込 11月24日(木)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
※申込後キャンセルする場合には必ずご連絡ください



囲碁の日のお知らせ

老人福祉センターでは、毎月第3月曜に囲碁の日を開催しています。囲碁ボランティアの方が、教えてくださいますので、初めての方でも大丈夫です。

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

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、**11月2日（水）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成28年11月7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

★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：11月4日(金) 障がい者：11月26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	11月21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。 11月17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	11月10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。）		
≪11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（12日）、各日曜日、文化の日（3日）、勤労感謝の日（23日）です。			