

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
法人管理課

〒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
- 後期水中機能訓練のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 高次脳機能障害者支援促進事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 言葉のこと相談・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★

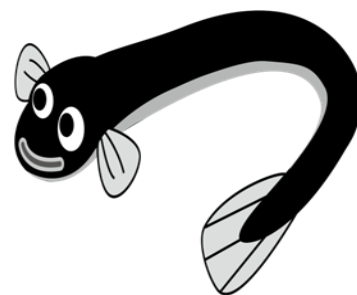
- 寿大学パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 映画の日・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 世代間交流事業参加者募集・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・元気チェック・・・・・・・・・・9ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ

～豆まめ知識～

土用の丑の日

夏の土用の丑の日は、年に1日か2日あり、今年は7月25日と8月6日の2日です。鰻にはビタミンA・B群が豊富に含まれているため、夏バテ・食欲減退防止の効果が期待できるとされています。一説によれば、江戸時代に「丑の日に『う』の字が付く物を食べると夏負けしない」という風習があったとされ、鰻以外には瓜・梅干・うどん・うさぎ・馬・牛などを食する習慣もあったようですが、今日ではほとんど残っていません。鰻に関しては、鰻屋が、夏に売れない鰻を売するために店先に「本日丑の日」と表示し販売促進をした習慣が残ったようです。



老人福祉センター及び地域活動支援センター「あんど」に関するお問合せは10ページ、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

視覚障がい者用音声機能等付パソコンソフト(マイエディット)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

場 所・・・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のある方

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)

申込〆切・・・8月16日(水)

申込方法・・・多摩市総合福祉センター3階窓口

または、☎042—356—0307まで申込



後期水中機能訓練のお知らせ

温水プールでリハビリしませんか？

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、日常生活動作、筋力、体力の維持・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

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

身近なお知り合い、お友達に、ぜひ、ご紹介ください！



訓練イメージ

リラクゼーションが、
気持ち良かった。
体調が良くなり、体力も
ついた。（利用者からの声）

訓練期間：平成29年10月～平成30年3月（全21回）

実施日：火・木曜日の10時～12時または13時～15時のいずれか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。

※手帳の障がいの種類により、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25日（金）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356-0307へお問合せください。

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！



地域で安心して暮らしていくために

高次脳機能障害者支援促進事業

高次脳機能障害とは？

病気や事故など、様々な原因によって脳に損傷をきたしたために生じる言語能力や記憶能力、思考能力などの認知機能や精神機能の障害を指します。外見ではわかりにくく、周囲の理解も得にくい障害ですが、回復の状況はひとりひとり違い何年もかけて穏やかに変化していきます。

相談窓口があります。

高次脳機能障害で悩む人やそのご家族を支援するための相談窓口があります。

平成 29 年 4 月から、第一土曜日も開設しました。日常生活の不安や困りごとなど、当事者の皆様と一緒に考えます。お気軽にご相談ください。

リラックスヨガ教室開催しています！！！！



ヨガのいいところ
(講師 金井春奈さん)



ヨガとは
サンスクリット語で「つながり」の意味があります。
大地とつながって・・・
私と地球、カラダとココロ、社会と自分、こうしてヨガを通してみなさんと出会いました。ヨガには素敵なつながりがあるのもいいところです。

のびのび体を動かして、普段なんとなく吸ったり吐いたりしている呼吸を整えて、新鮮な空気をたくさん取り込むことで気持ちが明るくなったり元気になったりします。そして何よりもおなかの中が活発に動き出すので、レッスンの後お昼ごはんがおいしく食べられます。



問合せ

地域活動支援センターあんど

☎042-356-0348 <相談専用>

高次脳機能障害をみんなに知ってもらい、助け合う社会を目指して活躍するねこです。よろしくニャン。イラスト/柴本 礼

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 8月2日、9日、23日、30日
- 時間 15時00分～16時00分
- 場所 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356-0307・FAX356-1155へ申込



最近こんなことで困っていませんか？

★ 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。

★聞こえと補聴器の相談会は、11月に実施予定です★

障がい者個別パソコン相談会

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。

- 対象者 多摩市に住所を有する18歳以上の障がいのある方
- 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356-0307・FAX356-1155へ申込



《多摩市総合福祉センター》

開催日 8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(唐木田駅 徒歩8分)

《多摩ボランティア・市民活動支援センター》

開催日 8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2分)

寿大学「パソコン教室」参加者募集！

講座名	コース	日 時	受講条件
①インターネット・メール	B-2	9/1・8・15・22・29 (金)14時～16時	パソコンの文字入力(漢字変換)ができる方
②ワードで文書編集(初級)	C-2	9/2・6・13・16・20・27・30、10/4 (水・土)10時～12時	
③パソコンでデジカメ写真を整理・活用	F-2	9/4・7・11・14・21 (月・木)10時～12時	
④エクセル経験者レベルアップ	H-2	9/2・6・13・16・20・27・30 (水・土)14時～16時	エクセル(表計算)経験者

※日程は変更する場合があります

- 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 ①③1,000円 ②1,600円 ④1,400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 7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 7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・郵便料金不足は無効。

※6月1日からはがきは62円になりました。

 往 信	206・0032	返信裏面
往信 宛名面	多摩市社会福祉協議会 センター係 宛	多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階
ここには何も記入 しないでください。		

 返 信	郵便番号	返信裏面
返信 宛名面	ご自分の住所 氏名 をご記入ください	① 住所 (ふりがな) ② 氏名 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)

※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。

映画の日



① 8月1日(火)「潮騒」

(1964年版 出演:吉永小百合 & 浜田光夫

カラー82分)

《作品紹介》

三島由紀夫の同名小説を「浅草の灯 踊子物語」の棚田吾郎と「真白き富士の嶺 (1963)」の須藤勝人が共同で脚色。監督は「こんにちわ 20 才」の森永健次郎。

② 8月15日(火)「どら平太」

(1999年版 出演:役所広司 & 浅野ゆう子

カラー111分)

《作品紹介》

巨匠・市川崑が、かつて黒澤明監督らとともに温めていた念願の企画を実現。山本周五郎の小説「町奉行日記」をもとに異色ヒーローの活躍を描きだす痛快時代劇。

- 時 間 13時15分上映開始(開場13時5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 100円/回
申込不要。当日直接会場へお越しください。

世代間交流事業の参加者募集中！

夏休み特別企画です。60歳以上の方、お子様のご参加お待ちしております！

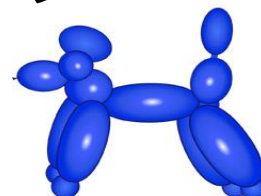
ふれあい♡折り紙教室

- 日 時 8月2日(水)14時～15時30分
- 対 象 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)
- 持ち物 折り紙、はさみ、のり、筆記用具、上履き



バルーンアートで遊ぼう

- 日 時 8月22日(火)10時～12時
- 対 象 多摩市に住所を有する
 - ①60歳以上の方
 - ②3歳から小学生まで(小学生未満は保護者同伴)
- 持ち物 はさみ、油性マーカー(黒・太字)、筆記用具、上履き、大きい袋
※専用のポンプ(31cm以上)をお持ちの方はご持参ください



★共通事項★

- 会 場 多摩市総合福祉センター6階集会室
- 定 員 高齢者、子ども各15人※定員を超えた場合は抽選

定員に満たない場合は申込期間後、先着受付(窓口のみ)

★申し込み方法★ 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 7月21日(金)締切

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 7月21日(金)消印有効 **6月1日からはがきは62円になりました**

往信面→①住所 ②氏名(ふりがな)③生年月日 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥同伴者の有無(有の場合
は氏名) ⑦兄弟姉妹の参加がある場合、そのお子さんの氏名(ふりがな)と年齢

返信面→①住所 ②氏名をご記入のうえ、下記に郵送

※祖父母と孫と一緒に申込む場合は1枚のはがきにご記入ください

※1講座につき1枚のはがきが必要(1枚で2つの講座を同時に申込むことは出来ません)

<宛先> 多摩市社会福祉協議会 法人管理課 センター係
「ふれあい折り紙」担当行/「バルーンアート」担当行
〒206-0032 多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

どちらをご希望か必ず
明記してください

高齢者個別パソコン相談会

パソコン操作の日頃対処できない様々な困りごとに、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、8月3日(木)までにお申し込みください。

- 開催日 平成29年8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
- 相談員 シルバー人材センター会員
- 定 員 各時間 2人(事前予約制。相談時間は1人30分以内)
①13時00分～ ②13時30分～ ③14時00分～ ④14時30分～

※事前予約の受付は一人1枠のみ。相談後に空きがあれば追加可。ただし、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。

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、7月26日(水)10時00分～11時30分
※8月はお休みです

- 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



その他のお知らせ



カラオケの日 ※同好会所属者は除く	高齢者 : 8月4日(金)	9時～11時50分	【6階】音楽活動室
	障がい者 : 8月26日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	8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	8時30分～17時 【3階】 問合せ:センター係 042-356-0307		
おしゃべり サロン	ボランティアと一緒におしゃべりをしましょう。 8月10日(木)10時～11時50分 【6階 団体共用室】 ◆毎月第2木曜日 ※予約不要		
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		
ボランティア 相談	ボランティア活動の紹介やボランティアポイントの説明・登録受付等を行っています。 8月7日、21日(月)10時～12時/13時～15時【3階福祉機器展示コーナー前】 ◆毎月第1・3月曜日 問合せ:多摩ボランティアセンター・市民活動支援センター042-373-6611		
リハビリ相談	在宅生活を安心して過ごせるようにリハビリの専門家 作業療法士がアドバイスします。 ◆毎週木曜日 ※要予約 問合せ:センター係 042-356-0307		
<p align="center">《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(12日)、各日曜日、山の日(11日)</p>			

<問合せ>

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会
法人管理課 センター係

〒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

