

# 総合福祉

# センターだより

5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  
二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ  
（総合福祉センター）3階

☎ 042-356-0307

FAX 042-356-1155

## 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★

- 障がい者パソコン教室（木曜エクセルコース）・・・・・・・・・・2ページ
- 親子体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 高次脳機能障害との上手なつきあい方・・・・・・・・・・4ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 言葉のこと相談・障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・6ページ

### ★老人福祉センターからのお知らせ★

- ハツラツ教室（水中運動）参加者募集・・・・・・・・・・7ページ
- 寿大学（追加募集）・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 寿大学パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- 映画の日・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・元気チェック・・・・・・・・11ページ

### ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ

## ～豆まめ知識～

### きつねとたぬき

一般的に関東では油揚げがのったそば・うどんを「きつね」、天かすのせを「たぬき」と呼びます。一方、関西は「きつね」といえば油揚げがのったうどん、「たぬき」は油揚げがのったそばを指し、天かすのせは、ハイカラうどん・そばと呼びます。しかし、関西の大阪地区では天かすを無料で提供している店が多いので、ハイカラという呼び名は馴染みが薄いようです。ちなみに京都では、きざんだ油揚げと青ネギをのせて、あんかけをかけたそば・うどんを「たぬき」と呼んでいます。



老人福祉センター及び地域活動支援センター「あんど」に関するお問合せは12ページ、各種講座の申込方法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。

# 障がい者パソコン教室

今までにパソコンを使ったことがない初心者の方にも、わかりやすく親切に教えます！

- 開催日 7月5日・12日、19日、26日  
全て木曜日 全4回
- 時間 13時30分～15時30分
- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（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歳以上の障がいの  
ある方（視覚障がいのある方は除く）
- 定員 4人（応募者多数の場合は抽選）
- 内容 エクセルの使い方
- 講師 パソコンボランティア多摩
- 費用 500円（テキスト代）
- 申込締切 6月13日（水）
- 申込方法 総合福祉センター3階窓口または、電話・FAXで  
申込



# 親子体操教室(前期)

3B体操（ボール・ベル・ベルターを使ったリズム体操）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！道具は貸出します。

開催日 5月19日、6月2日・16日・30日、  
7月7日・21日、8月4日・18日、  
9月1日・15日  
全て土曜日 全10回

時間 10時00分～11時30分

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（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（応募者多数の場合は抽選）

内容 ボールやベルターなどを使った遊びの運動

講師 日本3B体操協会 石原 恵美子先生

申込締切 申込先着順で定員になり次第、締切

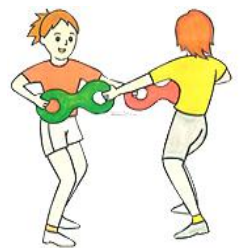
申込方法 総合福祉センター3階窓口または、電話・FAXで  
申込



ベルター

ボール

ベル



はちおうじ高次脳機能障害者家族会「はっちゃん」  
第2回総会・特別講演会

# 高次脳機能障害との上手なつきあい方

## 高次脳機能障害とは

脳血管疾患や交通事故などで脳に損傷をうけ、思考記憶力・判断力の低下・言語障害などの症状により日常生活に支障が生じるものです。外見からわかりにくく自覚することが難しいため、家族も戸惑い、生活上のトラブルも少なくありません。

日時：5月20日（日）13:00～15:30  
開場12:30

場所：北野市民センターホール

京王線北野駅徒歩1分 北野タウンビル8階

主催：はちおうじ高次脳機能障害者家族会「はっちゃん」

共催：南多摩高次脳機能障害支援センター

申込・問合せ：はっちゃん事務局

（南多摩高次脳機能障害者支援センター内）

電話 042-666-5882

定員：150人

対象：どなたでも(参加無料)



## 家族会「はっちゃん」

八王子市の家族を中心に昨年度発足しました。  
定例会や講演会など活動しています。

## 講師 橋本 圭司氏

はしもとクリニック経堂 院長 ・  
千葉大学予防医学センター客員教授

## 問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど  
☎ 042-356-0348 FAX 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

毎月開催  
します！

## 障がいのある方のご家族へ 『親なきあと個別相談』

障がいのある子に役立つ情報を得て、「親がいるあいだ」に親なきあとのことを考えてみませんか。法律の専門家である行政書士が相談を受けます。

開催日 5月16日（水）

時間 ①13時00分～②14時00分～  
各枠45分



場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（総合福祉センター）  
3階

対象者 多摩市に住所を有する障がいのある方とその家族

定員 ①及び② 各枠1家族（予約先着順）

相談員 渡部 伸氏

相談員プロフィール：

渡部行政書士事務所代表（行政書士）

「障害のある子の家族が知っておきたい『親なきあと』」の著者。

障がいのある子をもつ親御さんの共通の悩みである「親なきあと」のことを一緒に考え、早くからの対策を提案しています。

予約方法 4月20日（金）より総合福祉センター3階窓口  
または、電話で申込

◆次回 6月20日（水） 受付開始：5月22日（火）より

今後の開催日など詳細は総合福祉センターだより（毎月20日発行）をご確認ください。

## 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・・・5月2日、9日、16日、23日
- ★時間・・・15時00分～16時00分
- ★場所・・・二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（総合福祉センター）3階
- ★対象者・・・多摩市に住所を有する方
- ★予約方法・・・総合福祉センター3階窓口または、電話・FAXで申込

最近こんなことで困っていませんか？

- ★ 食事の時に・・・
  - ・飲み込みづらい。
  - ・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。

- ★ お子さんの・・・
  - ・発音が気になる。
  - ・話す時に、つかえたりどもることがある。

（就学前のお子さん対象）

\*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。お問い合わせください。

## 障がい者個別パソコン相談会

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）までに総合福祉センター3階窓口または、電話・FAXで申込

《 総合福祉センター 》

開催日 5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 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（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 5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）

# ハツラツ教室（水中運動）参加者募集！

- ★水中運動のメリット★
- ①足腰に負担をかけずに運動できる
  - ②陸上で同じ時間運動するより効果的に筋力を鍛えられる
  - ③水中にいるときのフワフワ感が心身のストレスを軽減する



日程	時間	対象
5/11・18・25、6/1・8・15・22 金曜日 全7回	10時 ～12時	多摩市に住所を有する60歳以上の方 ※全日程参加できる方

水の特性を利用し、筋力・体力の維持向上を目指します！  
(運動例) ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキング

☆申込締切 4/25 (水)

☆定員 8人

☆申込方法 総合福祉センター3階事務室にはがきを持参し、申込用紙に本人が記入  
※おくすり手帳と介護保険被保険者証(65歳以上)持参

☆実施場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ(総合福祉センター) 5階水浴訓練室

以下の方は、申込対象外です。必ず、ご確認ください。👉

- 要介護認定者(要支援・要介護に該当)
- 狭心症・心筋梗塞・心不全・弁膜症の診断を受けている方
- 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・悪化する恐れがある方

※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有

※申込多数の場合抽選。参加者は老人福祉センターの利用登録必須

※この教室以外の水浴訓練事業に参加している場合の申込不可

# 平成30年度寿大学(通年・前期)

講座名等	講師・内容	日程等	持ち物・費用	会場
【新規】 通年 中国語入門  先着8人!	講師：京 順子氏  基礎から中国語を学んでみませんか？オリンピック・パラリンピックに向けて、外国の方のおもてなしに挑戦！	5/7・21、6/4・18、 7/2・23、8/6・20、 9/3、10/1・15・29、 11/5・19、12/3・17、 1/7・21、2/4、3/4 月曜日 全20回 9時30分～11時	筆記用具 テキスト代 (2,000円程度)	5階 視聴覚室
前期 バルーンア ート(風船)  先着3人!	講師：白岩 スズ子氏 (風船隊バルバル)  風船で動物や花などを作ってみませんか。初心者を対象に丁寧に指導します。	6/4・18、7/2 月曜日 全3回 10時～12時	筆記用具 ハサミ 大きめの袋(作品を持ち帰る用) 風船・ポンプ代 (1,500円程度)	7階 701 研修室
前期 絵手紙  先着15人!	講師：山田 みちよ氏  春・夏をテーマに、うちわを使用した作品、七夕飾りや暑中見舞など季節に合わせた作品づくりをします。	5/1・15・29、6/5・19、 7/3・17・31、 9/4・18 火曜日 全10回 13時30分～15時30分	筆記用具 モチーフ (ピーマン等) ティッシュ 教材費 (1,500円程度) ※道具は各自用意	6階 創作室

- 対象 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 期間 4月16日(月)～4月27日(金)
- 受付 総合福祉センター3階窓口にて先着順で受け付けます。

※日時が重複する講座はお申込みできません。





# 寿大学「パソコン教室」参加者募集！

講座名	コース	日 時	受講料※	受講条件
ワード経験者 レベルアップ	D-1	6/2・6・13・16・20・ 23・27・30 (水・土) 10時～12時	1,600 円	パソコン の文字入 力(漢字変 換)ができ る方※D コースは ワード経 験者
エクセルで表計算 (初級)	E-1	6/4・7・11・14・18・ 21・25・28 (月・木) 10時～12時		

※受講料は初回に集金。受講後キャンセルされた場合の返金不可。

- 場 所 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（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 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
- 申込〆切 4月28日（土）
- 申込方法 次のいずれかの方法で申込



- ①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 4月28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・郵便料金不足は無効。

## は が き 記 入 見 本

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div>206・0032</div> <div>返信裏面</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="text-align: center;">                 多摩市南野3-15-1                  二幸産業・NSP健幸福祉プラザ                  多摩市社会福祉協議会                  センター係                  宛             </div> <div style="text-align: center;">                 ここには何も記入                  しないでくださ                  い。             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="text-align: center;">                 往信 宛名面             </div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin-bottom: 5px;"></div> <div>郵便番号</div> <div>返信裏面</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="text-align: center;">                 ご自分の住所                  をご記入ください                  氏名             </div> <div style="text-align: center;">                 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）             </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 20px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="text-align: center;">                 返信 宛名面             </div> </div> </div>
--	--

★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。

※講座で使用するOS：Windows10/Microsoftoffice2016

## 映画の日



### ①5月1日（火）「ビルマの豎琴」

（1956年版 出演：三國連太郎&安井昌二

モノクロ116分）

### ②5月15日（火）「太平洋ひとりぼっち」

（1963年版 出演：石原裕次郎&浅丘ルリ子

カラー97分）

★年間の上映予定を3階事務室で配布しています。

- 時 間 13時15分から上映開始（13時05分開場）
- 会 場 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（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
- 申込方法 当日直接会場へお越しください。



※部屋は磁気ループ対応です。磁気ループ補聴器の貸出しも行っています。  
貸出しを希望される方は、事前に3階事務室にお申し出ください。

- ◎「磁気ループ」システムとは、  
難聴者が音響機器からの音声を聞き取りやすくするための装置で、  
磁気ループを介して補聴器に音源をとばします。



## 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、**5月2日（水）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成30年5月7日（月）
- 場 所 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（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1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、総合福祉センター6階のラウンジにお越しください。

**5月23日（水）10時00分～11時30分**

- 場 所 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（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確認します

※「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 : 5月11日(金)	9時～11時50分	【6階】音楽活動室
	障がい者 : 5月26日(土)	9時～11時50分	
囲碁の日	5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あなたの心の悩みを軽くしませんか！ 5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。 5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等を行なっています。 ボランティアポイントの説明・登録受付も行っています。 5月24日(木) 11時30分～13時30分 【6階 ラウンジ】 ◆毎月第4木曜日 問合せ：多摩ボランティア・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		
<< 5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、憲法記念日(3日)、みどりの日(4日)、こどもの日(5日)			

<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

二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ(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



平成30年4月1日より、  
多摩市総合福祉センターに愛称が付きます。  
「二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ」になりました。

総合福祉センターへのネーミングライツ・スポンサーを募集した結果、「二幸産業・NSPグループ」に決定しました。ネーミングライツとは、市が所有する施設等に愛称を命名する権利を希望する企業等に付与するものです。総合福祉センターの正式名称は変更しません。