



総合福祉

センターだより

6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★

- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 障がい者パソコン教室（木曜エクセルコース）・・・・・・・・・・3ページ
- 高次脳機能障害者支援促進事業（図書を紹介）・・・・・・・・・・4ページ
- 親子体操教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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
- 寿大学パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 映画の日・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- ビリヤードの日・・・・・・・・・・・・・・・・・・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～

初鯉

春から初夏にかけて、黒潮によって太平洋岸を北上するかつおを初鯉と呼びます。初鯉はさっぱりしているのが特徴で、今も昔も人気の初夏の味覚です。かつおのおいしい食べ方といえば高知の名物料理の「たたき」（別名「土佐造り」）です。かつおを皮付きのままおろし、表面だけ火に炙り、冷水でしめます。そして1cmほどの厚さに切り、薬味とタレをたっぷりかけてから頂きます。



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。

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 6月20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 5月22日（火）より二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（総合福祉センター）3階窓口または、電話で申込

◆次回 7月18日（水） 受付開始：6月22日（金）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。

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 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（総合福祉センター）3階窓口または、電話・FAXで申込



高次脳機能障害者支援促進事業

～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。この障害をお持ちの方とそのご家族が地域で安心した生活をするための相談窓口を開設しています。お気軽にご相談ください。

（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
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時



図書・情報コーナー



場所：二幸産業・NSP 健幸福社プラザ 3階
（総合福祉センター）

書籍を多数そろえています。閲覧はどなたでもできますのでご利用ください。貸し出しは多摩市在住・在勤・在学の方で、おひとり2冊まで2週間以内です。初めて借りる方は、登録が必要です。（身分証明書が必要）



高次脳機能障害の理解におすすめの2冊！！

「18歳のビッグバン」

～見えない障害を抱えて生きるということ～
小林春彦 著
あけび書房 2015年

18歳で脳梗塞で倒れ、一命はとりとめたものの身体と脳機能に重複した障害を抱えた筆者。厳しいリハビリを経て、講演やトークイベントなどで東奔西走する。「見えない障害」問題を訴える渾身の書。

いま話したことも覚えていない、突然キれる・・・スキー事故で奇跡的に助かった20歳の息子に下された診断は、「後遺症なし」。医師の無理解、自殺未遂などさまざまな困難を乗り越え、社会復帰を果たすまでを支え続けた母の愛と感動の手記

「神様、ボクをもとの世界に戻してください」

～高次脳機能障害になった息子・豪～
鈴木真弓 著
河出書房新社 2006年

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

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

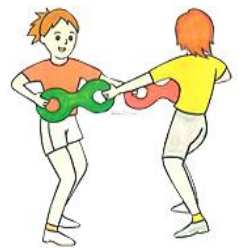
申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（総合福祉センター）3階窓口または、電話・FAXで申込



ベルター

ボール

ベル



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・・・6月6日、13日、20日、27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・・・二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（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

二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（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）までに二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（総合福祉センター）3階窓口または、電話・FAXで申込

《二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（総合福祉センター）》 《多摩ボランティア・市民活動支援センター》

開催日 6月5日（火）・19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）

開催日 6月12日（火）・26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・コミュニエ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
7/4・11・18・25、8/1・8・22・29 水曜日 全8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
7/6・13・20・27、8/3・10・24・31 金曜日 全8回		

※水曜日・金曜日どちらかのコースをお選びください。

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・筋カトレーニング・ウォーキング

☆申込期間 5/15 (火) ～6/8 (金)

☆定員 各8人

☆申込方法 二幸産業・NSP 健福祉プラザ（総合福祉センター）3階窓口にはがきを持参し、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

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
インターネット・メール	B-1	7/2・5・9・12・19 (月・木) 10時～12時	1,000円	パソコンの文字入力(漢字変換)ができる方 ※Hコースはエクセル経験者
エクセル経験者レベルアップ	H-1	7/3・6・10・13・17・20・24 (火・金) 10時～12時	1,400円	
ワードで文書編集(初級)	C-2	7/4・7・11・18・21・25・28・8/1 (水・土) 14時～16時	1,600円	
パソコンでデジカメ写真を整理・活用	F-1	7/6・10・13・20・24 (火・金) 14時～16時	1,000円	

※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
- 申込期間 5月15日(火)～5月31日(木)
- 申込方法 次のいずれかの方法で申込

①二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(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 5月31日(木)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。



<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 往信 宛名面</div> <div style="text-align: center;"> <p>206-0032</p> <p>多摩市南野3-15-1</p> <p>二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階</p> <p>多摩市社会福祉協議会 センター係 宛</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>返信裏面</p> <p>ここには何も記入 しないでください。</p> </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/> 返信 宛名面</div> <div style="text-align: center;"> <p>郵便番号</p> <p>ご自分の住所 氏名 をご記入ください</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>返信裏面</p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 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)
---	---

★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



①6月5日（火）「スラバヤ殿下」

（1955年版 出演：森繁久弥&馬淵晴子

モノクロ86分）

②6月19日（火）「草を刈る娘」

（1961年版 出演：吉永小百合&浜田光夫

カラー87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。



ビリヤードの日

30年度
新規事業！

ボランティアが用具やルールについて説明・指導を行います。
初めての方・お久しぶりの方、ぜひお集まりください！

★毎月第3金曜日に開催します★

場所：6階ビリヤードコーナー

時間：13:00～15:00（12:50にお集まりください）

平成30年	6月15日（金）
	7月20日（金）
	8月17日（金）
	9月21日（金）
	10月19日（金）
	11月16日（金）
	12月21日（金）
平成31年	1月18日（金）
	2月15日（金）
	3月15日（金）

◎用具の持参は必要ありません。

◎上記の日程や内容は変更することもあります。ご了承ください。

申込
不要



女性の方も
どうぞ！

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31日（木）**までにお申し込みください。

- 開催日 平成30年6月4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。

次回は7月25日（水）10時00分～11時30分
※6月はお休みです。

- 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：6月1日(金)	9時～11時50分	【6階】音楽活動室
	障がい者：6月23日(土)	9時～11時50分	
ビリヤードの日	6月15日(金)	13時～15時 ※12時50分集合	【6階】ビリヤードコーナー
囲碁の日	6月18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！ 6月14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。 6月21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。 6月28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		
≪6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(9日)、各日曜日			

＜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。