

総合福祉センターだより

4月号

発行

（社福）多摩市社会福祉協議会
〒206-0032 多摩市南野3-15-1
二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ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★

- 障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 親子体操教室（前期）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- マーブルのお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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
- 多摩 地域家族会「ぼんぼこの会」～家族懇談会のお知らせ～・・・・6ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 令和2年度寿大学（前期・通年・パソコン）受講者募集！・・・・・・7～10ページ
- 映画の日・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ

総合福祉センター閉館、事業等中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、総合福祉センターの閉館を **3月27日（金）まで** 継続いたします。

そのため、引き続き6階お風呂などの利用、同好会活動はできません。

また、実施を予定していた3月の下記事業等も中止いたします。

3月27日（金）以降については現在未定のため、事前にお問合せ下さい。

皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、どうぞご了承ください。

3月24日（火）午後 障がい者個別パソコン相談会

3月26日（木）午前 ボランティア出張相談

3月28日（土）午前 障がい者カラオケの日

午前・午後 多摩 地域家族会「ぼんぼこの会」

定例会及び講演 “不登校・ひきこもりと親父”

3月31日（火）午後 字幕付き無料映画会「上を向いて歩こう」

また、今月号で掲載の内容についても、今後の状況により、事業の中止、延期、日程等の変更が生じる場合もございますので、事前にお問合せいただくようお願いいたします。

老人福祉センター及び地域活動支援センター「あんど」に関するお問合せ先は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

はじめてのワード



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 ①木曜日コース 全4回
5月7日・14日・21日・28日
- ②土曜日コース 全4回
5月30日、6月6日・20日・27日
- 時間 13時30分～15時30分
- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階 704 研修室
- 対象者 多摩市に住所を有する18歳以上で障がいのある方（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 ワードの使い方
- 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 ①4月8日（水） ②4月22日（水）
- 申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、電話・FAXで申込

親子体操教室（前期）

ココロもからだも



のびのびと



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体操をして、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2日・23日、6月6日・20日、
7月4日・18日、8月1日・15日、
9月5日・19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 4月8日（水）
- 申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、
電話・FAXで申込

マールのお知らせ

マールとは、何か始めるきっかけをつかみたい、仲間と悩みを分かち合いたいといった思いを持つ、多摩市に住所を有する統合失調症を主診断とする方たちが集まるグループです。

活動を通して社会参加のきっかけとなるよう、毎月第4木曜日にプログラムを提供しています。

4月は、春を探しに散歩に出かけます。5月は、5月28日（木）の開催予定で内容はお問い合わせください。

※開催日等は、変更が生じる場合があります。あらかじめご了承ください。



*図はイメージです

4月の予定

開催日：4月23日（木）

「春を探しにいこう」



時 間 13時30分～15時30分

場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 4階やまざくら

費 用 100円（参加費）

問合せ 参加希望の方は、二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階
に電話で問合せ

言葉のこと相談

＊毎週水曜日 午後開催（事前申込制）＊

日頃、困っていることを専門スタッフ（言語聴覚士）に相談してみませんか？

★ 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）

- ・日時 4月1日・8日・15日・22日 水曜日
15時～16時
- ・場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階
- ・対象者 多摩市に住所を有する方
- ・申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、電話・FAXで申込

＊失語症の方を対象におしゃべりを中心としたグループ活動を実施しています。
関心のある方は、お問合せください。



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。事前申込制です。

- 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
- 申込方法 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7階 704 研修室

（唐木田駅 徒歩8分）

- 日時 4月7日・21日 火曜日
- 予約枠 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)

多摩ボランティア・市民活動支援センター

ヴィータ・コミュニネ7階

（聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩2分）

- 日時 4月14日・28日 火曜日
- 予約枠 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)

ひきこもりなど“生きづらさ”を感じている方とご家族へ

多摩 地域家族会 「ぽんぽこの会」

～家族懇談会のお知らせ～

基本 毎月第4土曜日

10:00～12:00

二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ

（総合福祉センター）

事前申込不要

直接会場へ



お試し参加・ご見学

大歓迎！

一度、参加してみませんか？
お気軽にお越しください

「学校に行きたがらない」「家にこもりがち」「社会参加・就労しづらい状態にある」
家族として本人への声かけ・向き合い方がわからないなど、
困りごとや悩みはありませんか？

同じ境遇にあるご家族が出会い、想いを自由に語り合い、交流が出来る“居場所”です。

ひきこもりなど、生きづらさを感じているわが子の快復に向けて、まずは気軽に集まり、

交流することから一緒にはじめてみませんか。スタッフ一同お待ちしております！

参加者の声

- ・ここでは何を話しても否定されません。安心して話せるし、話すことで人とつながり、道が開けました。（10代男性 母）
- ・同じ境遇にある当事者ならではの話なので、大変参考になっている。（20代女性 母）
- ・話をじっくりと聞いてもらえ、今ではここが自分の“居場所”となっています。（30代男性 母）
- ・具体的なアドバイスがわかりやすく、大変助かった。（40代男性 父）

本活動は平成31年2月より始まりました。現在は10代～50代までの不登校・ひきこもり・発達障害など、生きづらさのある子のご家族や支援者が集まって交流をしています。

日 時：4月25日 土曜日 10時～12時

場 所：詳細はお問合せください

対象者：不登校・ひきこもりなど生きづらさのある方とご家族、関心のある方など
（近隣地域からの参加も大歓迎）

参加費：500円/人（運営協力費として） 当事者・経験者は無料

*** 活動日時等は、状況によって変更が生じる場合があります。事前にお問合せください。**

- ・守秘義務を徹底していますので、安心してご参加ください。
- ・個別相談をご希望の場合は、多摩市社会福祉協議会とひきこもり家族会のスタッフなどが連携して、対応します。お気軽にお問合せ下さい。

家族会運営協力：ひきこもりピアサポーター 大橋 史信

心理カウンセラー 桜井 めい

問合せ先

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

〒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 *日曜日・第2土曜日・祝日を除く 8時30分～17時



令和2年度 寿大学(前期・通年・パソコン)受講者募集中!

教養・趣味・健康関連の全13講座を開催します。皆様のお申込みをお待ちしています。

●日程等 日程表(7~10ページ)をご覧ください。

●対象 多摩市に住所を有する60歳以上の方

●申込期間 4月10日(金)まで

申込期間を延長!
【当初の3月31日(火)から】

●申込方法

往復はがきでの申込 4月10日(金)消印有効

下記の通り必要事項を記入。記入漏れ・郵便料金不足は無効。

| | |
|---|---|
| <p>206・0032</p> <p>多摩市南野3-15-1</p> <p>二幸産業・NSP健康福祉プラザ3階</p> <p>多摩市社会福祉協議会</p> <p>センター係 宛</p> <p>返信裏面</p> <p>ここには何も記入しないでください。</p> | <p>郵便番号</p> <p>ご自分の住所 氏名 をご記入ください</p> <p>返信宛名面</p> <p>返信裏面</p> <p>① 住所 ② 氏名 (ふりがな) ③ 生年月日 ④ 年齢 ⑤ 性別 ⑥ 電話番号 ⑦ 希望講座</p> |
|---|---|

※1講座につき、はがき1枚必要

※応募者多数の場合抽選(初めての方優先)

※結果通知のお届けは4月下旬ごろ

※受講初日までに令和2年度老人福祉センターの利用登録手続きが必要。

※体操講座(★印)の申込は1つのみ

※日時が重複する講座の同時申込不可(全日程参加できることが申込条件)

掲載内容は3月13日現在のものです。今後、新型コロナウイルス感染症の影響等により、事業中止、延期、日程等実施内容の変更が生じる場合もございますので予めご了承ください。

令和2年度 寿大学(前期・通年)日程表

| 講座名 | 講師・内容 | 日程等 | 持ち物/費用 | 会場 |
|------------------------------|---|---|-------------------------------|------------------|
| 初級 ハングル (通年) | 講師：金 英珩 氏 基礎からハングル（韓国語）を学んでみませんか。外国の方とのコミュニケーションを楽しみましょう！ | 5/21、6/4・18、7/2・16、8/6・20、9/3・17、10/1・15、11/5・19、12/3・17、1/7・21、2/4・18、3/11 木曜日 全20回 10時～11時30分 定員 30人 | 筆記用具 テキスト代 (1000円) | 7階 701 研修室 |
| 書道入門 (通年) | 講師：曾我 典子 氏 (創玄書道会審査員、毎日書道展会員) 楷書・行書の基礎を中心に学びます。 | 5/11・25、6/8・22、7/13・27、9/14・28、10/12・26、11/9、12/14、1/25、2/8・22 月曜日 全15回 13時～15時 定員 24人 | 書道道具一式 半紙代 (500円) | 6階 創作室 |
| 中国語 入門 (通年) | 講師：京 順子 氏 基礎から中国語を学んでみませんか。 | 5/18、6/1・15・29、7/6・20、8/3・17、9/7・14、10/5・19、11/2・16、12/7・21、1/18、2/1・15、3/15 月曜日 全20回 9時30分～11時 定員 30人 | 筆記用具 テキスト代 (2000円) | 5階 視聴覚室 |
| 英会話 入門 (通年) | 講師：富永 和子 氏 ABCから始める英会話講座。 Let's enjoy learning English! | 5/19、6/2・16、7/7・21、8/4・18、9/1・15、10/6・20、11/17、12/1・15、1/5・19、2/2・16、3/9・16 火曜日 全20回 9時～10時30分 定員 30人 | 筆記用具 資料代 (500円) | 5階 視聴覚室 |
| キーボード (ピアノ) 入門 (通年) | 講師：溝部 美佳子 氏 指の使い方、読譜などの基礎を学びながら、様々なジャンルの曲を弾きます。コードを使っの演奏にも挑戦してみます。 | 5/15、6/5・19、7/3・17、8/7、9/4・18、10/2・16、11/6・20、12/4・18、1/15・29、2/5・19 金曜日 全18回 10時30分～12時 定員 15人 | 筆記用具 キーボード ※キーボードは各自持参 | 7階 701 研修室 |
| 陶芸入門 | 講師：吉沼 一也 氏 湯のみや、小鉢、自主作品など数点を製作します。 | 5/11・18・25、6/1・8・15 月曜日 全6回 10時～12時 定員 10人 | 筆記用具 エプロン 粘土代 (500円) | 2階 陶芸室 |

| 講座名 | 講師・内容 | 日程等 | 持ち物/費用 | 会場 |
|-------------------------------------|---|---|---|------------------|
| 料理 男性限定 | 講師：岩崎 陽子 氏 「男子、厨房に入る！」料理を始めてみませんか。仲間づくりの機会にも！ | 5/11、6/8、7/13 月曜日 全3回 10時～14時 定員 12人 | エプロン 布巾（2枚） 筆記用具 材料費 （2400円） | 5階 調理 実習室 |
| ★健身気功 | 講師：山内 玄太郎 氏 「練功十八法（中国の医療健康体操）」「八段錦」を行います。呼吸をしながら、身体を伸ばす、ねじる動作をします。 | 5/20、6/3・17、 7/1・15・29、8/5・19、 9/2・16 水曜日 全10回 13時～15時 定員 35人 | 汗ふきタオル 飲み物 上履き | 3階 多目的 フロア |
| 折り紙 | 講師：瀬田 美恵子 氏 世界中で親しまれている折り紙。季節に合わせた作品を作ります。 | 5/13・27、6/10・24、 7/8・22、8/12・26、 9/9・23 水曜日 全10回 10時～12時 定員 30人 | 折り紙 文房具（のり、 定規、ボンド、 はさみ 筆記用具 ウェットティ ッシュ | 7階 701 研修室 |
| ★らくらく 運動 （自彊術体操） | 講師：松野 節子 氏 （自彊術普及会） 日本最初の健康体操。31の動作を順番に行う全身運動です。 | 5/14・28、6/11・25、 7/9・30、8/13・27、 9/10・24 木曜日 全10回 10時～11時30分 定員 40人 | 汗ふきタオル 飲み物 | 3階 多目的 フロア |
| 【新規】 フォーク ダンス入門 | 講師：林 美知子 氏 （日本フォークダンス 連盟認定指導員） 初めての方でもダンスの基礎を学び、楽しみながら仲間づくりをしませんか。 | 5/14・28、6/11・25、 7/9・30、8/13・27、 9/10・24 木曜日 全10回 13時30分～15時 定員 30人 | 動きやすい服装（Tシャツ、 ズボン可） 汗ふきタオル 飲み物 上履き 筆記用具 | 3階 多目的 フロア |
| ★呼吸で 体幹 ストレッチ | 講師：青木 美樹 氏 日常生活の中でできる体幹と呼吸法を意識した姿勢づくりを学び、しなやかでバランスの良い、転びにくい身体を目指します。 | 5/7・21、6/4・18、 7/2・16、8/6・20、 9/3・17 木曜日 全10回 13時30分～15時30分 定員 男15人/女15人 | 汗ふきタオル 飲み物 上履き | 3階 多目的 フロア |
| ★ボディ コンディ ショニン グ | 講師：高橋 賢 氏 （理学療法士） 身体の歪みや筋肉のバランスを整えて肩コリや腰痛になりにくい身体をつくる体操を行います。 | 5/16・30、6/6・20、 7/4・18、8/1・15、 9/5・19 土曜日 全10回 13時30分～15時 定員 男20人/女20人 | 汗ふきタオル 飲み物 上履き セラバンド （700円） | 3階 多目的 フロア |

※費用の金額は変更になる場合があります。

※体操講座（★印）は動きやすい服装でご参加ください。

令和2年度 寿大学(パソコン)日程表

5月より来年3月まで、様々な内容・レベルに応じた各種講座を開講します。

| 講座名 | コース | 日 時 | 受講条件 | 会場 |
|-------------------------|-----|---|-----------------------------|------------------|
| パソコン はじめの一歩 (スマホと比べよう!) | A-1 | 5/11・14・18・21 (月・木) 10時~12時 | パソコン を初めて 使う方 | 7階 704 研修室 |
| | A-2 | 5/20・23・27・30 (水・土) 10時~12時 | | |
| インターネット・メール | B-1 | 5/13・16・20・23・27 (水・土) 14時~16時 | 文字入力 (漢字変換) ができる 方 | |
| ワードで文書編集 (初級) | C-1 | 5/12・15・19・22・26・ 29、6/2・5 (火・金) 10時~12時 | | |



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

※Aコースの重複申込 (A-1 と A-2)、AコースとBコースまたはCコースの同時申込はできません。但し、BコースとCコースの同時申込は可能です。予めご了承ください。

- 定 員 各10人 (応募多数の場合抽選・初めての方優先・後日はがきで通知)
- 受講料 Aコース/800円、Bコース/1,000円、Cコース/1,600円
※初回集金。受講後キャンセルされた場合の返金不可。
- 講 師 多摩市シルバー人材センター会員
- 申込期間・方法 寿大学 (前期・通年) と同じです。7ページをご覧ください。

高齢者個別パソコン相談は5月から!

毎月第一月曜日午後実施の「高齢者個別パソコン相談」は、5月より実施します。日時等詳細については、「総合福祉センターだより5月号」(4月20日発行)をご覧ください。

映画の日

無料リクエスト
上映会

3月3日(火)、17日(火)に上映予定だったリクエスト2作品を上映します。昭和の時代に思いを馳せながら、懐かしいあの頃を振りかえってみてはいかがでしょうか。皆様のご来場お待ちしております。

| 上映日 | 作品名 | 出演 | 上映時間 |
|----------|-----------------------|-------------|------|
| 4月7日(火) | いつでも夢を (1962年/カラー) | 吉永小百合、橋 幸夫 | 89分 |
| 4月21日(火) | 赤いハンカチ (1963年/カラー) | 石原裕次郎、浅丘ルリ子 | 83分 |

【訂正とお詫び】

『総合福祉センターだより2月号』にて、上記「いつでも夢を」について、「字幕付」の記載をしましたが、正しくは字幕なしでの上映となります。記載に誤りがございましたことを訂正し、お詫び申し上げます。

- 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
- 定 員 40人



☆申込は不要です。当日直接会場へお越しください。

※但し、老人福祉センターの利用登録をされていない方は、
上映開始前に3階事務室で登録手続きが必要になります。

※部屋は磁気ループ対応です。磁気ループ補聴器の貸出も行っています。貸出を希望される方は、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声をとばします。



◆ 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：4月 3日(金) | 9時～11時50分 | 【6階】音楽活動室 |
| | 障がい者：4月25日(土) | 9時～11時50分 | |
| ビリヤードの日 | 4月17日(金) ◆毎月第3金曜日 | 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 | 4月20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 | | |
| 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。 4月16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。 4月23日(木) 11時30分～13時30分 場所【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 | | |
| 【お知らせ】 | これまで、毎月第2木曜日の午前に開催していた「おしゃべりサロン」は、4月より多摩ボランティア・市民活動支援センター（ヴィータ・コミュニネ7階）での開催に変更となります。 日時・場所等詳細については下記にお問合せ下さい。 問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター 042-373-6611 | | |
| ≪ 4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（11日）、各日曜日、昭和の日（29日） | | | |

新型コロナウイルス感染症の予防に努めましょう！

手洗いや消毒、咳エチケット(マスク着用など)などの一般的な感染症対策を行うことが重要といわれています。予防の基本からまず行いましょう。

新型コロナウイルス感染症関連の情報は厚生労働省HPや多摩市HP、新聞・テレビ等の媒体、ポスターなどでも確認しましょう。



<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