

# 総合福祉 **5**月号 センターだより

今月号の記事

発行

☆（社福）多摩市社会福祉協議会

☎ 042-356-0307

FAX 042-356-1155

☆多摩市立温水プール・

多摩市総合福祉センター指定管理者

「二幸産業・NSPグループ」

☎ 042-356-0303

FAX 042-356-1155

## ★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★

- マーブルのお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 高次脳機能障害者支援促進事業 個別相談会・・・・・・・・・・3ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 障がい者体操教室（前期）・・・・・・・・・・・・・・・・・・5ページ
- 親子体操教室（前期）・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 言葉のこと相談・障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・8ページ
- 多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」～家族懇談会のお知らせ～・・9ページ

## ★老人福祉センターからのお知らせ★

- 令和3年度寿大学 追加募集受付・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ

## ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ

新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、事業中止や内容変更が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。

## ～ 豆まめ知識 ～

### タケノコ

関東の平野地域では、5月上旬前後に旬を迎えます。代表的な種類は、孟宗竹（モウソウチク）で、地面から芽の出かけているものをタケノコとして食用にします。掘り採ってから時間が経つほど固くなると共にえぐみが強くなるので、極力早いうちに調理やあく抜きを行う必要があります。あく抜き後、タケノコご飯・わかめと煮付ける若竹煮・天ぷら・メンマ・八宝菜など、幅広い料理に使われています。



地域活動支援センター「あんど」及び老人福祉センターに関するお問合せ先は11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。

# 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。今回は、自己紹介カードを作ります。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により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

5月の予定  
開催日：5月27日（木）  
「自己紹介カード」

自己紹介		保護者の写真
名前		
生年月日		
血液型 / 生まれた場所	性別	
自分の性格		
趣味		
特技		
好きなこと		
好きな食べ物		
苦手な食べ物		
メッセージ		

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（材料代）  
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

申込・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

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

## 高次脳機能障害者支援促進事業

高次脳機能障がいのある方を  
パートナー（配偶者）に持つ方へ

# 個別相談会



日常生活の困りごとや知りたい福祉制度、育児のこと・  
お金のこと・仲間づくり…働き盛りの世代の家庭が抱える不安  
や悩みは様々です。この機会に、福祉の専門職と一緒に考えて  
みませんか？まずは気軽にお電話ください。

- 日時 6月5日 土曜日  
①14時 ②15時（各1時間程度）
- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階やまざくら
- 対象 多摩市に住所を有する65歳以下の高次脳機能  
障がいのある方のパートナー（配偶者）
- 定員 ①及び② 各枠1家族（申込先着順）
- 申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、  
相談専用電話へ申込

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。この障がいのある方と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。



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（相談専用）

毎月開催！

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。ご兄弟の方もぜひご相談ください。

親なきあとの  
お金のやりくりは  
どうしたらいい？

先々のことで  
やっておくべき  
ことは？

使える制度や  
福祉サービスは？



相談員 渡部 伸氏

プロフィール：渡部行政書士社労士事務所代表（行政書士/社会保険労務士）  
「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ご家族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されています。

日時 5月12日・6月16日・7月21日 各水曜日

①13時～13時45分 ②14時～14時45分

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階

対象 多摩市に住所を有する障がいのある方とそのご家族

定員 ①及び② 各枠1家族（申込先着順）

申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、電話で申込

申込・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

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

## 障がい者体操教室(前期)

募集中！

# からだを動かしたい！



椅子に座りながら簡単な体操でからだを動かし、筋力の維持やリフレッシュをしませんか？

- 日時 5月6日・20日、6月3日・17日、  
7月1日・15日、8月5日・19日、  
9月2日・16日  
全て木曜日10時～11時30分（全10回）
- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階多目的フロア
- 対象 多摩市に住所を有する18歳以上で障がいのある方
- 定員 15人（定員になり次第、受付終了）
- 内容 ボールやタオルを使用した体操やストレッチなど
- 講師 (有)アオキファミリー 青木 美樹先生
- 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

申込・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

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

## 親子体操教室（前期）

募集中！

# 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ます！道具は貸出します。

- 日時** 5月1日・15日、6月5日・19日、  
7月3日・17日、8月7日・21日、  
9月4日・18日  
全て土曜日10時～11時30分（全8回）  
\*5月は都合により、お休みさせていただきます。
- 場所** 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階多目的フロア
- 対象** 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（定員になり次第、受付終了）
- 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

申込・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

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

## 障がい者パソコン教室

# はじめての ワード

パソコンに  
チャレンジ!  
募集中



今までにパソコンを使ったことがない方にも、わかりやすく親切に教えます！

日時 5月6日・13日・20日・27日

全て木曜日13時30分～15時30分（全4回）

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階704 研修室

対象 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（定員になり次第、受付終了）

費用 500円（テキスト代）

内容 ワードの使い方

講師 パソコンボランティア多摩

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

申込・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

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

## 言葉のこと相談

＊ 水曜日 午後開催（事前申込制） ＊  
日頃、困っていることを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 5月12日・19日・26日 各水曜日15時～16時
- ・場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ内
- ・対 象 多摩市に住所を有する、言葉や飲み込みにお困りの方
- ・定 員 各日1人
- ・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も実施しています。  
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、パソコン相談会を開催しています。事前申込制です。

- 対 象 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704研修室

（唐木田駅 徒歩8分）

日 時 5月18日 火曜日

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・コミュニエ7階

（聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩2分）

日 時 5月11日・25日 各火曜日

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)

申込・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

☎042-356-0307 FAX042-356-1155



ひきこもりなど“生きづらさ”を抱えている方とご家族へ

## 多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」

～家族懇談会のお知らせ～

活動日  
基本 毎月第4土曜日  
事前申込不要  
直接会場へ



Welcome!  
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、生きづらさを抱えているわが子の回復に向けて、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・ひきこもりなど、生きづらさを抱えている方のご家族や支援者が集まって交流をしています。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。

日時：4月24日（土）午後1時30分～4時30分 心理カウンセラーのお話・懇談など  
\* 生きづらさを抱えている方とご家族へ、否定やアドバイスのない安心感のなかでお話しませんか？

5月22日（土）午後1時30分～4時30分 ピアサポーターのお話・懇談など  
\* 生きづらさを抱えている方とご家族に対して、各地で支援活動を行っているピアサポーターが出席予定です。

場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ6階 創作室

対象者：ひきこもりなど生きづらさを抱えている方とご家族、関心のある方など  
\* 近隣市からのご参加も大歓迎です。

参加費：500円/人（運営協力費として） 当事者・経験者は無料

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  
☎042-356-0307 FAX042-356-1155

# 令和3年度 寿大学 追加募集受付!

## まだ間に合う!



対象：多摩市に住所を有する60歳以上の方

申込：二幸産業・NSP 健幸福社プラザ3階窓口、または電話 356-0303 で受付

講座名	講師・内容	日程等	持ち物/費用	会場
<b>ハングル 初級</b> (通年)  <u>あと9人!</u>	講師：金 <sup>キム</sup> 英珩 <sup>ヤンウ</sup> 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!	5/20、6/3・17、 7/1・15、8/19、 9/2・16、 10/7・21、11/4・18、 12/2、1/20、2/3・17 木曜日 全16回 10時~11時30分	筆記用具 テキスト代 (1,320円)	7階 701~ 703 研修室
<b>中国語 入門</b> (通年)  <u>あと2人!</u>	講師：京 順子 氏 基礎から中国語を学んでみませんか。	5/17、6/7・21、 7/5・19、8/16、 9/6・27、10/18、 11/1・15、12/6・20、 1/17、2/7・21 月曜日 全16回 9時30分~11時	筆記用具 テキスト代 (1,400円 程度)	5階 視聴覚 室

※すでにお申込頂いている講座がありましたら、日程が重なっていないかをご確認ください。

※追加人数は4月7日(水)現在の数字です。

※申込先着順です。ご連絡いただいた時点で、定員が埋まっていた場合はご容赦ください。

※費用の金額は変更になる場合があります。

※講座開始後、及び期間途中での事業中止の場合、参加費の返金不可。

■寿大学パソコン講座の募集に関しては、総合福祉センターのホームページをご覧ください。

<http://www.tama-fukushi.org/index.html>

<問合せ> 指定管理者 二幸産業・NSPグループ  
 〒206-0032  
 多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ3階  
 ☎042-356-0303  
 ※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 ◆

<p>ふくしの 法律相談</p>	<p>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20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</p>
<p>ボランティア 相談</p>	<p>5月の出張相談は都合により、お休みさせていただきます。 問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎042-373-6611</p>
<p style="text-align: center;"><b>事業の中止について</b></p> <p>新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、下記事業は中止いたします。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご了承ください。</p> <p><b>地域活動支援センターあんど</b> 障がい者カラオケの日（毎月第4土曜日・午前）</p> <p><b>老人福祉センター</b> 囲碁の日（毎月第3月曜日・午後） 映画の日（毎月第1・3火曜日・午後） 高齢者カラオケの日（毎月第1金曜日・午前） ビリヤードの日（毎月第3金曜日・午後） 福祉機器展示コーナー</p>	
<p style="text-align: center;">≪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（8日）、各日曜日、 憲法記念日（3日/月曜日）、みどりの日（4日/火曜日）、こどもの日（5日/水曜日）</p>	

## <問合せ>

### ☆地域活動支援センターあんどについて

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  
☎042-356-0307 FAX042-356-1155  
ホームページ <http://www.tamashakyo.jp>



ホームページ  
QRコード



### ☆老人福祉センターについて

多摩市立温水プール・多摩市総合福祉センター指定管理者「二幸産業・NSPグループ」  
☎042-356-0303 FAX042-356-1155

（共通）

〒206-0032

多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時



## 送迎バス時刻表

Aコース					Bコース				
	停留所	1便	2便	停留所位置		停留所	1便	2便	停留所位置
1	落川	7:45	11:15	聖蹟桜ヶ丘方向	1	百草団地	7:45	11:15	折返場内
2	東寺方	7:47	11:17	〃	2	中和田	7:48	11:18	聖蹟桜ヶ丘方向
3	一ノ宮ストアー	7:51	11:21	〃	3	愛宕神社	7:51	11:21	〃
4	聖蹟桜ヶ丘駅	8:00	11:30	バスターミナル4番乗り場	4	愛宕東	7:52	11:22	〃
5	新大栗橋	8:06	11:36	多摩センター方向	5	桜ヶ丘2丁目	7:54	11:24	〃
6	関戸	8:07	11:37	〃	6	桜ヶ丘4丁目	7:56	11:26	〃
7	熊野神社	8:08	11:38	〃	7	大栗橋	7:59	11:29	多摩センター方向
8	多摩市役所	8:10	11:40	〃	8	春日神社	8:02	11:32	連光寺方面
9	乞田五差路	8:11	11:41	〃	9	対鷗荘前	8:03	11:33	〃
10	大橋	8:14	11:44	鎌倉街道鶴川方向	10	記念館前	8:06	11:36	〃
11	南貝取	8:18	11:48	〃	11	聖ヶ丘団地	8:09	11:39	永山方向
12	瓜生	8:19	11:49	〃	12	陸上競技場入口	8:10	11:40	〃
13	豊ヶ丘4丁目	8:23	11:53	市設置停留所	13	聖ヶ丘センター	8:12	11:42	〃
14	貝取2丁目	8:24	11:54	聖蹟桜ヶ丘方向	14	桜ヶ丘公園西口	8:14	11:44	〃
15	貝取北センター	8:25	11:55	〃	15	諏訪神社	8:16	11:46	市設置停留所
16	釜沼橋	8:27	11:57	〃	16	諏訪4丁目	8:20	11:50	永山方向
17	乞田	8:29	11:59	下小山田方向	17	きらぼし銀行前	8:23	11:53	〃
18	子育て総合センター	8:30	12:00	多摩センター方向	18	諏訪2丁目	8:25	11:55	〃
19	多摩センター駅	8:33	12:03	市設置停留所	19	永山駅	8:27	11:57	聖蹟桜ヶ丘方向
20	落合東	8:36	12:06	鶴川方向	20	消防署前	8:29	11:59	〃
21	豊ヶ丘小学校	8:38	12:08	〃	21	愛宕東公園	8:34	12:04	多摩センター方向
22	落合3丁目	8:39	12:09	〃	22	愛宕4丁目	8:37	12:07	〃
23	落合4丁目	8:41	12:11	〃	23	山王下	8:40	12:10	下小山田方向
24	豊ヶ丘5丁目	8:42	12:12	〃	24	中沢	8:42	12:12	〃
25	落合6丁目	8:45	12:15	多摩センター方向	25	上落合	8:43	12:13	〃
26	鶴牧センター	8:46	12:16	〃	26	唐木田駅東	8:44	12:14	〃
27	奈良原公園	8:47	12:17	〃	27	唐木田一丁目	8:46	12:16	市設置停留所
28	総合福祉センター	8:50	12:20		28	総合福祉センター	8:50	12:20	
帰	総合福祉センター発	12:40	16:20	↑逆方向	帰	総合福祉センター発	12:40	16:20	↑逆方向

### 駅間送迎バス

1	聖蹟桜ヶ丘駅	9:30	10:00	バスターミナル7番乗り場
2	永山駅	9:46	10:16	バスターミナル ミニバス乗り場
3	多摩センター駅	10:00	10:30	市設置停留所
4	総合福祉センター	10:05	10:35	

帰りは総合福祉センター→多摩センター駅→永山駅→聖蹟桜ヶ丘駅

帰	総合福祉センター発	14:00	14:30	15:15
---	-----------	-------	-------	-------



☆送迎バスは、多摩市在住の60歳以上の総合福祉センター利用者のみご利用できます。