

総合福祉

センターだより

3 月号

発行

（社福）多摩市社会福祉協議会
地域福祉推進課

〒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★

- 講演会『発達障がいってどんな障害？』・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 高次脳機能障害相談窓口ができました・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 聞こえのこと・言葉のこと相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 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★

- ハツラツ・イキイキ教室（水中運動）教室・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 映画の日・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7ページ
- 寿大学のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8ページ
- 元気チェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ

★南なん亭★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ

～豆まめ知識～

啓蟄

啓は「ひらく」、蟄は「土中で冬ごもりしている虫」の意味で、大地が暖まり冬眠していた虫が、春の訪れを感じ、穴から出てくる頃です。今年は3月5日。

菰（こも）はずしを啓蟄の恒例行事にしているところも多いです。菰はずしとは、害虫から守るために冬になる前に、松の幹に藁で編んだ敷物状の巻いてあるものをはずすことです。



老人福祉センター及び地域活動支援センター「あんど」に関するお問合せや各種講座の申込は、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。

講演会のお知らせ

『発達障がいって

手話通訳あり



どんな障がい？』



～発達障がいについて正しく理解しましょう～

最近、自閉症スペクトラム障がいや注意欠如多動障がい（ADHD）、学習障がいといった発達障がい注目されています。しかし、どのような障がいなのか、外見ではわかりにくく誤解されることもたくさんあります。発達障がいをもどのように理解すればよいのか、発達障がいのある子どもや大人に対してどのように接すればよいのか、実際の事例に基づいて学びます。

開催日： 3月18日（土）13時30分～15時30分

場 所： 多摩市総合福祉センター7階研修室

対 象： 障がいのある方とご家族・関係機関・その他関心のある方

講 師： 近藤 清美氏



講師プロフィール：

帝京大学文学部心理学科教授・心理臨床センター臨床心理士
東京都保健所発達相談員を約10年間務めた後、皇学館大学、
北海道医療大学を経て、2015年より帝京大学に赴任。
専門は発達障がい児への関係性や社会性への支援と母子関係の発達研究。



定 員： おおむね80人（先着順）

申込方法： 多摩市総合福祉センター3階窓口または、電話で申込

※お子様連れの方もお気軽にご参加ください。特別な配慮が必要な方は申込時にお申し出下さい。

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒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 FAX 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

地域で安心して暮らしていくために

《高次脳機能障害》

相談窓口ができました！

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ゆきます。



退院して病状も落ち着いた。さて日々の生活や仕事についてこんなお悩みはありませんか？

働きたいけど、どんな仕事ができるかな？準備のためにトレーニングしたい。

自分ではできると思っているけど…改善点がわからない。

就職したいがまだ集中力や体力に自信がない。

生活リズムや食生活が崩れてしまい困った。どうもうまく生活できない。

このような方へ、「東京都心身障害者福祉センター」（飯田橋）では「社会生活評価プログラム」「就労準備支援プログラム」を提供しています。ご利用については「地域活動支援センターあんど」までお問合せください。

社会生活評価プログラム

自立した社会生活や就労（福祉的就労を含む）等の社会参加を目指している方へ、作業能力面、生活管理面、対人技能面、障害理解面を中心に評価を行い、課題整理を行うプログラムです。

就労準備支援プログラム

就労を希望する方へ、職業評価、高次脳機能障害評価、作業課題（模擬的な職務課題）によるトレーニング、就労準備講習、グループワーク等を組み合わせたプログラムです。

問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係
〒206-0032

多摩市南野3-15-1 多摩市総合福祉センター3階

☎ 042-356-0348（相談専用） FAX 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

聞こえのこと・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・・・3月1日、8日、15日、22日、29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、
電話で申込

最近こんなことで困っていませんか？

- ★ 電話の時や家族との会話の時に・・・
 - ・電話の音が聞き取り難い。
 - ・テレビの音が大きいと家族に言われる。



- ★ 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。

申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係

〒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 FAX 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

障がい者個別パソコン相談会 —開催のお知らせ—

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。

なお、日程が変更になる場合もありますので、前週の金曜日（休館日の場合は前日）までに必ず予約をお願いします。

- 対象者 多摩市に住所を有する18歳以上の障害者手帳をお持ちの方
- 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、電話で予約

《多摩市総合福祉センター》

- 開催日 3月7日（火）・21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

「新しくパソコンを購入したら、今まで出来ていたことができなくなった。」「インターネットを使ってみたい」など・・・の相談に応じます。

《多摩ボランティア・市民活動支援センター》

- 開催日 3月14日（火）・28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5分）



申込・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 障がい者支援係
〒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 FAX 042-356-1155

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

ハツラツ・イキイキ教室（水中運動）参加者募集!

水中運動でのメリット・・・足腰に負担をかけずに運動ができます。
陸上で同じ時間運動するより、効果的に筋力を鍛えられます。
水中にいるときのフワフワ感が心身のストレスを軽減します。

事業名	日程	時間	対象	内容
ハツラツ クラス (定員 10人程度)	4/12～ 6/14 (5/3を除く) 毎週水曜日 (全9回)	10:00 ～12:00 ※初回は 9:45開始	多摩市に住所を有する 概ね70歳以上の方 ※全日程参加可能な方	水の特性を利用し筋力・体力 の維持向上を目指す。 (運動例) ・ウォーミングアップ ・ストレッチ ・筋力トレーニング ・ウォーキング等
イキイキ クラス (定員 10人程度)	4/14～ 6/16 (5/5を除く) 毎週金曜日 (全9回)	9:30 ～11:30 ※初回は 9:15開始	多摩市に住所を有する 60歳以上69歳以下の方 ※70歳以上で体力に ある程度自信のある方も可 ※全日程参加可能な方	

◎教室を受講する際には、老人福祉センターの利用登録が必要です

☆申込期間 2/20(月)～3/15(水)

☆申込方法 下記にはがきを持参し、所定の申込用紙にてご本人が申してください。

※申込時に服薬確認をおこないます。おくすり手帳のある方は、お持ちください

※申込後、身体状況等によりご相談の上、クラスの変更をする場合があります

※申込多数の場合は抽選となります

※この教室以外の水浴訓練室の事業に参加している場合は、
申込できません



☆実施場所 多摩市総合福祉センター5階 水浴訓練室

☆申込対象外の方

要介護認定者(要支援・要介護に該当) 心疾患の既往がある方 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、参加が困難である方

その他、事業等の実施によって、健康状態が急変・悪化する危険性がある方

※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・問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒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

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

映画の日のお知らせ



①3月7日（火）「愛と死をみつめて」 （1964年版 出演：吉永小百合&浜田光夫 モノクロ118分）

《作品紹介》

～あらすじ～ 不治の病に伏す道子を誠の純真な愛が支える吉永小百合主演の純愛ドラマ。

入院生活を繰り返している道子は、誠との文通によってカづけられていた。高校をどうにか卒業した道子は、希望の大学に入学したが、軟骨肉腫の再発で四度目の入院をした。アルバイトで大阪に来た誠は、病院を訪れては、信州の山々の美しさや、野球の話に楽しい時間を過ごした。道子も、不安を抱きながらも明朗にふるまっていたが、日本にはまだデータのない不治の病と聞かされ、誠に別れの手紙を出すと、淋しく、病室に横たわった…

②3月21日（火）「嵐を呼ぶ男」 （1957年版 出演：石原裕次郎&北原三枝 カラー100分）

《作品紹介》

～あらすじ～ 美しい兄弟愛を中心に、ドラマーを目指す若者の熱い姿を描いた、石原裕次郎主演の青春歌謡ドラマ。女流マネージャー・美弥子に見出されたドラマー・国分正一は、美弥子の厳しい指導と猛練習でメキメキと力をつけていく。やがて二人の間にも淡い恋心が芽生えていた。しかし作曲家志望の弟・英次が新人リサイタルに推薦されることになり、美弥子に恋心を抱く評論家・左京の力が必要となる。仕方なく、正一は美弥子から離れる決心をしたのだが…

- 時 間 13時30分～（開場 13時15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 300円/回
- 申込方法 当日会場へお越しください。



問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒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

※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

平成29年度寿大学のお知らせ

平成29年度の寿大学の募集を3月15日（水）より開始します。

★文化・教養講座、健康推進講座の12講座（通年・前期）を開講予定です★



		講座名
≪文化・教養講座≫ 	通年	英会話入門
		書道入門
		キーボード（ピアノ）入門
	前期	《NEW!》バルーンアート（風船）
		絵手紙
		折り紙
		料理（男性限定）
		陶芸入門
≪健康推進講座≫ 	前期	《NEW!》★体幹ストレッチヨガ
		★太極拳
		★らくらく運動（自彊術体操）
		★健身気功
≪パソコン講座≫		初めてのパソコンと文字入力 

★印の体操教室は、どれか1つをお選びください。同時に申し込むことはできません。

申込方法や日程等の詳細は多摩市社会福祉協議会ホームページ <http://www.tamashakyo.jp/>（3月15日より）・「総合福祉センターだより4月号」（3月18日発行）をご覧ください。



問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係
 〒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
 ※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

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、3月22日（水） 10時00分～11時30分
2月は、ありません。

● 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



問合せ

多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 高齢者支援係

〒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

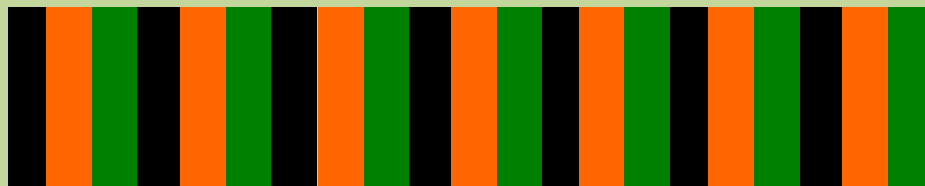
※日曜日・第2土曜日・祝日を除く8時30分～17時

★その他のお知らせ★

カラオケの日 ※同好会所属者除く	高齢者 : 3月 3日(金) 障がい者: 3月25日(土)	9時～11時50分 9時～11時50分	6階 音楽活動室
囲碁の日	3月13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	3階 8時30分～17時	問合せ: 地域福祉推進課 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。 3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		
おしゃべりサロン	3月9日(木) 10時～11時50分 ◆毎月第2木曜日 ※予約不要(ボランティアと一緒にしゃべりをしましょう。)		
ボランティア相談	3月6日(月) 13時30分～15時 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・登録受付も行なっています。 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		
≪3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)、春分の日(20日)、各日曜日			

平成28年度 福祉大会 参加事業

第28回



南なん亭

日時

平成29年 2月25日 (土)

11:00~11:50

場所

「みなみの食堂」

(アクアブルー多摩内 レストラン)

テーマ



「女子大生による出前防災講座」

大妻女子大学のゼミ生が独自の視点から考えた
体験型の防災講座!

※当日は直接会場へお越しください

問合せ

☎ 042-356-0303

(多摩市総合福祉センター)

手話通訳が
付きます

主催：二幸産業・NSPグループ(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)
多摩市社会福祉協議会 高齢者支援係