

総合福祉センターだより

1月号

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★

- 令和4年度水中機能訓練・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- グループ活動「マール」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 高次脳機能障害者支援促進事業 グループ活動「桜ぷらす」・・・・4ページ
- 高次脳機能障害者支援促進事業 個別相談会・・・・・・・・・・・・5ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6ページ
- 言葉のこと相談・障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・7ページ
- 多摩市地域家族会「ぼんぽこの会」家族懇談会・・・・・・・・8ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 寿大学「パソコン講座」参加者募集・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10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 ～

ポインセチア

クリスマスシーズンに赤い花のような鉢物として親しまれています。色づいた花びらに見える部分は葉で、茎の頂点に付くつぶつぶつ状のものは花で花びらは持ちません。メキシコを中心として、中央アメリカに分布する熱帯性の低木で3m～5mの大きさに達します。耐寒性が劣り、霜に当てると枯れてしまいます。



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10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。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時までです。なお、配架は配送の都合上、発行日以降となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

令和4年度水中機能訓練

温水プールで
リハビリ
しませんか？

水中機能訓練とは・・・

温水プールで水の特性を利用したリハビリ運動を行います。
身体機能の改善、日常生活動作、筋力、体力の維持・向上につながります。

ご利用者さまより
「体に負担なく、自分に
合った運動ができる」
「手術後のリハビリ
について相談できる」
などのお声をいただいで
います。



訓練イメージ

訓練期間：令和4年4月～翌年3月（1期1年）

実施日：火・木曜日の10時～12時または13時～15時 いずれか1枠

場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ5階水浴訓練室

対象者：多摩市に住所を有するおおむね18歳以上の身体障害者手帳をお持ちの方
（障害者総合支援法の対象となる難病の場合、上記に準じます）

※心疾患・失禁・感染症の方はご利用できません

※手帳の障害の種類により、ご利用できない場合もあります

- パーキンソン病
- 関節リウマチなど
- 変形性膝・股関節疾患
- 脳梗塞・脳出血後の片マヒ



障害者総合支援法対象疾病
難病の方（ご相談ください）

身体障害者手帳をお持ちの方

費用：無料（自宅付近まで送迎バスあり）

申込締切：令和4年2月25日（金）までに申請書類などを提出。

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
でお問合せください。

事前に面談と申請手続きの説明をいたします。

申請書と担当医師の意見書（所定書類）を提出後、判定
会議にて決定します。

いつでも見学でき
ます！
お気軽にお問合せ
ください！



身近なお知り合い・お友達にぜひご紹介ください！

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

グループ活動「マール」

基本 毎月
第4木曜日

「マール」は、「何かを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。

社会参加のきっかけとなるよう毎月、プログラム活動を行っています。一人ひとりの目標に合わせて、過ごすこともできます。自分のペースで参加してみませんか？



1月の予定
開催日：1月27日（木）
「コースター作り」



*図はイメージです

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

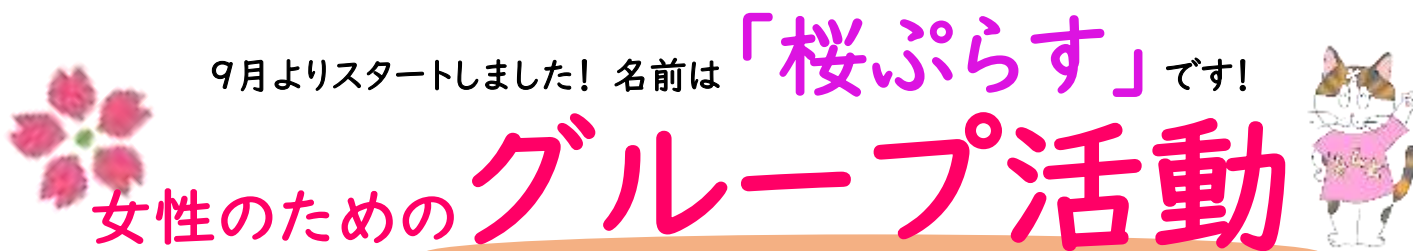
申込・問合せ



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

基本 毎月
第2木曜日



9月よりスタートしました! 名前は「桜ぷらす」です!

女性のためのグループ活動

「たくさんの方は苦手」「つい家にこもりがち・・・」

そんなあなたへ、女性同士の楽しいおしゃべりでリフレッシュしませんか? 体操・創作・ゲームなど、交流プログラムを通して、こころとからだのリハビリを応援します。

日 時 1月13日、2月10日、3月10日
各木曜日 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

対 象 多摩市に住所を有する 18歳以上 65歳未満の高次脳機能障がいのある女性
* 障害者手帳をお持ちでない方も参加できます

定 員 5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

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 FAX 042-356-1155

高次脳機能障がいのある方の
パートナー（配偶者）の方へ

個別相談会

高次脳機能障害をみんなに知ってもらい、助け合う社会を目指して活躍しています。よろしくニン。



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 2月5日（土）15時（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歳未満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受け、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）

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 2月16日・3月16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

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 1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4階（受付は3階窓口）
- ・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 1月4日・18日 各火曜日
- ①13時30分 ②14時30分
- 定 員 ①②各3人

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 1月11日・25日 各火曜日
- ①13時30分 ②14時30分
- 定 員 ①②各2人

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

* 1月は1月23日（日）です



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月より始めました。現在は20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。

* 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。

日 時：1月23日（日）13時30分～16時30分

場 所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ6階創作室

対 象：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

* 他市にお住まいの方もご参加いただけます。

費 用：500円（運営協力費として） 当事者・経験者は無料

内 容：臨床心理士（日本臨床心理士会）による講演

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

寿大学「パソコン講座」参加者募集！

講座名	コース	日程等	受講料
ワードで文書編集(初級)	C-4	3/3・5・8・10・17・ 19・22・24(火・木・土) 全8回 13:30~15:30	1,600円
パソコンで写真を 整理・活用	F-3	3/9・11・14・16・18 (月・水・金)全5回 9:30~11:30	1,000円

- 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 各10名(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)
- 受講条件 Cコース・Fコース:文字入力(漢字変換)のできる方
- 講 師 多摩市シルバー人材センター会員
- 申込期間 C-4・F-3 1/15(土)~1/31(月) *日曜日を除く
- 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

申込者の住所・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 申込締切日 必着

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 広請郵便</p> <p>多摩市南野3-15-1 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階 老人福祉センター 寿大学 担当 宛</p> <p>ここは何も記入 しないでください。</p>	<p>郵便番号 広請郵便</p> <p>ご自分の住所 氏名 を記入ください</p> <p>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</p>
---	--

★講座受講が決定した方は、講座開始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/Microsoft Office2016

<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 健幸福祉プラザ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柄について、専門の弁護士が相談を受けます。 ◆毎月第3木曜日 要予約 日 時：1月20日(木) 13時30分～15時30分 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>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きます。 日 時：1月27日(木) 10時30分～12時 場 所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階ボランティア活動室 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>

事業の中止について

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。

地域活動支援センターあんど

障がい者カラオケの日（毎月第4土曜日・午前）

老人福祉センター

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

≪1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）、成人の日（10日）、各日曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

<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>



☆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

