

# 総合福祉 **2** 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★

- 令和5年度 水中機能訓練のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 視覚障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 高次脳機能障害者支援促進事業 グループ活動「桜プラス」・・・・5ページ
- 高次脳機能障がいのある方とご家族へ 個別相談会・・・・・・・・・・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」のお知らせ・・・・・・・・・・8ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 春の発表会 開催のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・9ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- 寿大学「パソコン講座」追加募集のお知らせ・・・・・・・・・・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。

## 「ねぎま」の起源

江戸時代の焼き鳥の「ねぎま」は、ねぎとマグロの組み合わせでした。江戸時代にはマグロのトロの部分は、とても安く庶民しか食べられないような部位で廃棄されることも多く、それを活用する為に、「ねぎま」が考案されました。しかし、近代、マグロのトロが高級食材となり、日保ちする鶏を代わりに刺すようになりました。



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。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5年度 水中機能訓練のお知らせ 温水プールでリハビリませんか？

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。



訓練イメージ

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ています。

訓練期間：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

※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

※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

●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）

申込期間：2月24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

# 視覚障がい者パソコン教室

## はじめての パソコン

インターネット  
にチャレンジ!



視覚障がい者専用の音声機能のあるソフトを使って、パソコンをはじめてみませんか？初心者の方にも、講師がわかりやすく教えます！

- 日時 3月2日・9日・16日・23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歳以上で視覚障がいのある方
- 定員 4人（応募者多数の場合は抽選）
- 費用 500円（テキスト代）
- 内容 ネットリーダーの使い方
- 講師 パソコンボランティア多摩
- 申込締切 2月1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

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「親なきあと」～「親あるあいだ」の準備の著者。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22日・3月15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枠につき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

## 高次脳機能障害者支援促進事業

基本 毎月  
第2木曜日



女性のための  
グループ活動

「桜プラス」

令和5年度もメンバー募集します。日程などはお問合せください。  
毎月第2木曜日に活動しています。

「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 2月9日、3月9日  
(全て木曜日 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 FAX042-356-1155

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。よろしくニャン。



## 高次脳機能障がいのある方とご家族へ 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 2月4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とそのご家族
- 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

※ 土曜日以外にも個別相談を受け付けております。  
下記窓口までご相談ください。

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）

## 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 2月1日・8日・15日・22日(日程変更の場合あり) 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 2月7日・2月21日 火曜日
- ① 13時30分 ② 14時30分
- 定 員 ① 3人 ② 3人（申込先着順）

### 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 2月14日・2月28日 各火曜日
- ① 13時30分 ② 14時30分
- 定 員 ① 2人 ② 2人（申込先着順）

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」

～お知らせ～

活動日  
基本 隔月第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。お手数ですが、事前にお問合せいただきますようお願いいたします。  
\* 2月の定例会はお休みになります。予めご了承ください。

### 「ひきこもり講演会・懇談会」開催のお知らせ！

日時：3月26日 日曜日 13時30分～16時30分

場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ6F 集会室

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できます

講演者：上田 理香さん（KHJ 全国ひきこもり家族会連合会 本部事務局長）

詳細につきましては、来月発行の3月号でご案内いたします。



問合せ



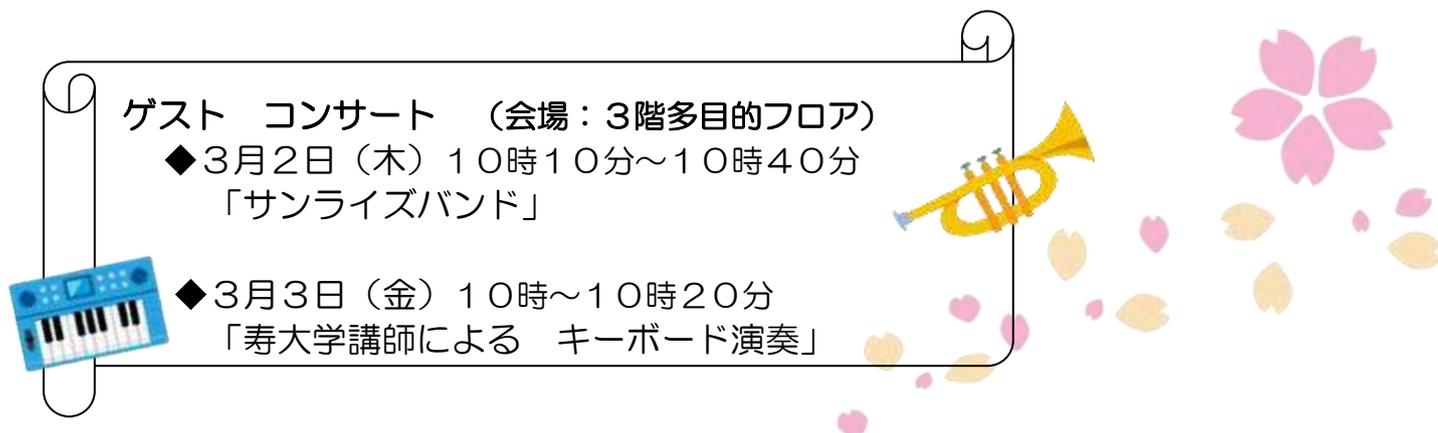
多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155

# 春の発表会 開催のお知らせ

**開催日：令和5年3月1日（水）～3日（金）**

同好会の日頃の成果を披露します。ぜひ、足をお運びください。



ゲスト コンサート（会場：3階多目的フロア）

- ◆3月2日（木）10時10分～10時40分  
「サンライズバンド」
- ◆3月3日（金）10時～10時20分  
「寿大学講師による キーボード演奏」

	日 時	場 所	内 容
発表の部	3月1日（水） 10時～14時30分頃	3階 多目的フロア	カラオケ同好会の発表
	3月2日（木） 10時～14時20分頃		オカリナ演奏・日本舞踊・パソコン操作などの発表・合唱・大正琴・フラダンス・三味線・社交ダンス・キーボード演奏
	3月3日（金） 10時～12時10分頃		
展示の部	3月1日（水） ～3日（金） 10時～16時 （※3日は14時まで）	6階集会室 7階研修室	書道・染物・陶芸・俳句・折り紙・編物・油絵・籐工芸の作品展示
活動紹介 パネル展 示の部	3月1日（水） ～3日（金） 10時～16時 （※3日は14時まで）	7階研修室	各同好会作成の、活動の様子を紹介したパネルを展示
販売の部	3月1日（水） ～3日（金） 10時～16時 （※3日は14時まで）	3階通路	陶芸品の販売

・今後の新型コロナウイルスの感染状況により、開催中止や、出演団体の不参加等の変更が生じる可能性がございます。開催の有無等の最新情報は、当施設のホームページをご覧ください。

## 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、寿大学パソコン講座の講師がお答えいたします。参加を希望される方は、事前にお申し込みください。

- 開催日 令和5年1月31日（火）
- 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60歳以上の方
- 定 員 各枠2人（先着順・事前予約制。相談時間は1人30分以内）
- 予約枠 ①13時00分～ ②13時30分～ ③14時00分～ ④14時30分～
- 相談員 多摩市シルバー人材センター会員
- 申込方法 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ3階事務室または、電話で申込  
☎042-356-0303



## 寿大学「パソコン講座」追加募集のお知らせ

講座名	コース	時間	受講料	開催日				内容
				1/30 (月)	2/1 (水)	2/6 (月)	2/8 (水)	
インターネットを活用	B-3	10時～12時	1,600円	2/13 (月)	2/15 (水)	2/20 (月)	2/22 (水)	・インターネットでできること ・電子メールの仕組みと実習 ・ホームページ閲覧と実習 ・ネットショッピングの利用方法
				2/3 (金)	2/10 (金)	2/17 (金)	2/24 (金)	
ワード経験者 レベルアップ	D-1	10時～12時	1,600円	3/3 (金)	3/10 (金)	3/17 (金)	3/24 (金)	・誕生日カード/連絡網作成 ・オリジナル名刺/クーポン券作成 ・プロ顔負けのチラシ作成
				2/3 (金)	2/10 (金)	2/17 (金)	2/24 (金)	

- 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）
- 受講条件 B-3：文字入力（漢字変換）のできる方／ D-1：ワード経験者
- 講 師 多摩市シルバー人材センター会員



★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。  
※テキストは貸出し、講座で使用するパソコンはOS：Windows10/Microsoft Office2019です。

申 込：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口、または電話 042-356-0303 で受付

＜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 ◆

<b>ふくし 法律相談</b>	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。 <b>◆毎月第3木曜日 要予約</b> 日 時：2月16日（木） 13時30分～15時30分 問合せ：権利擁護センター 042-373-5677
<b>ボランティア 相談</b>	<b>2月のボランティア相談はお休みです。</b> ボランティア相談とは… 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。 問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター 042-373-6611
<b>グループ活動「マープル」</b> 1月からしばらくの間活動をお休みします。再開の時期が決まりましたら、お知らせします。	
<h3>事業の中止について</h3> <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>	
<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）	
<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）	
≪2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≫ 建国記念の日、第2土曜日（11日）、天皇誕生日（23日）、各日曜日	

## <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 <https://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

	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
2	東寺方	7:47	11:17	〃
3	一ノ宮ストアー	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
5	新大栗橋	8:06	11:36	多摩センター方向
6	関戸	8:07	11:37	〃
7	熊野神社	8:08	11:38	〃
8	多摩市役所	8:10	11:40	〃
9	乞田五差路	8:11	11:41	〃
10	大橋	8:14	11:44	鎌倉街道鶴川方向
11	南貝取	8:18	11:48	〃
12	瓜生	8:19	11:49	〃
13	豊ヶ丘4丁目	8:23	11:53	市設置停留所
14	貝取2丁目	8:24	11:54	聖蹟桜ヶ丘方向
15	貝取北センター	8:25	11:55	〃
16	釜沼橋	8:27	11:57	〃
17	乞田	8:29	11:59	下小山田方向
18	子育て総合センター	8:30	12:00	多摩センター方向
19	多摩センター駅	8:33	12:03	市設置停留所
20	落合東	8:36	12:06	鶴川方向
21	豊ヶ丘小学校	8:38	12:08	〃
22	落合3丁目	8:39	12:09	〃
23	落合4丁目	8:41	12:11	〃
24	豊ヶ丘5丁目	8:42	12:12	〃
25	落合6丁目	8:45	12:15	多摩センター方向
26	鶴牧センター	8:46	12:16	〃
27	奈良原公園	8:47	12:17	〃
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

## Bコース

	停留所	1便	2便	停留所位置
1	百草団地	7:45	11:15	折返場内
2	中和田	7:48	11:18	聖蹟桜ヶ丘方向
3	愛宕神社	7:51	11:21	〃
4	愛宕東	7:52	11:22	〃
5	桜ヶ丘2丁目	7:54	11:24	〃
6	桜ヶ丘4丁目	7:56	11:26	〃
7	大栗橋	7:59	11:29	多摩センター方向
8	春日神社	8:02	11:32	連光寺方面
9	対鷗荘前	8:03	11:33	〃
10	記念館前	8:06	11:36	〃
11	聖ヶ丘団地	8:09	11:39	永山方向
12	陸上競技場入口	8:10	11:40	〃
13	聖ヶ丘センター	8:12	11:42	〃
14	桜ヶ丘公園西口	8:14	11:44	〃
15	諏訪神社	8:16	11:46	市設置停留所
16	諏訪4丁目	8:20	11:50	永山方向
17	きらぼし銀行前	8:23	11:53	〃
18	諏訪2丁目	8:25	11:55	〃
19	永山駅	8:27	11:57	聖蹟桜ヶ丘方向
20	消防署前	8:29	11:59	〃
21	愛宕東公園	8:34	12:04	多摩センター方向
22	愛宕4丁目	8:37	12:07	〃
23	山王下	8:40	12:10	下小山田方向
24	中沢	8:42	12:12	〃
25	上落合	8:43	12:13	〃
26	唐木田駅東	8:44	12:14	〃
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	
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。