

総合福祉 7 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★

- 視覚障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 聞こえと補聴器の相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・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」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
- 第46回 南なん亭・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・12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 ～

寒天の効能

寒天は、100gで3kcalという超低カロリーな食材なので満腹に食べても太る心配がありません。成分は、高分子炭水化物で、食物繊維が豊富なので、便をやわらかくしたり便秘解消に役立つほか、便といっしょにコレステロールも体外に排出します。便秘は吹き出ものや肌荒れ、イライラ、大腸がんを引き起こす原因の1つと考えられています。



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。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。

視覚障がい者パソコン教室

はじめての パソコン

マイエディット
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（マイエディット）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 9月7日・14日・21日・28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 マイエディットの使い方

講師 パソコンボランティア多摩

申込締切 8月4日（金）

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

マイエディット(MyEdit)
視覚障がい者向けの音声認識ソフト PC-Talker に付随・連動するソフトで、ノートやメモ帳にメモ書きしたり日記を書いたりするように、パソコン上で文章を書くことができます。

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

聞こえと補聴器の相談会

☆事前申込制☆

聞こえにくいこと 困っていませんか



「テレビの音が大きいと言われる」「聞き返しや聞き間違いが増えた」など、聞こえにくくてお困りの方、言語聴覚士に相談してみませんか？

- ★日 時 8月26日（土）10時30分～15時30分
（上記のうち1時間程度）
 - ★場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ7階
 - ★対 象 多摩市に住所を有する耳の聞こえにくい方とそのご家族など
*なるべくご家族と一緒にお願いします。
 - ★定 員 8人（申込先着順）
 - ★内 容 聴力測定（20分）と相談（40分）
*聴力測定は防音室での測定ではありませんので、あらかじめご了承ください。
 - ★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
- 事業協力 多摩市要約筆記サークル、
多摩市手話サークル「クローバー」

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 7月19日、8月16日、9月20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」



メンバー募集中！！

毎月第2木曜日に活動しています。
詳細はお問合せください。

「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 毎月第2木曜日 13時30分～15時30分
7/13、※8月はお休みです
9/14、10/12、11/9、12/14、
1/11、2/8、3/14

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。よろしくキャン。



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 7月1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 7月5日・12日・19日・26日（日程変更の場合有） 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 7月4日・7月18日 各火曜日
- 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 7月11日・7月25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”を感じ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 隔月第4土曜日

（令和5年4月より）

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・寄り添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！

本活動は平成31年2月より始まりました。現在は10代～50代までのひきこもりなど、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。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。

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）

日 時：8月26日 土曜日 13時30分～16時30分（予定）

場 所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ内（会場調整中）

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：勉強会「craftを応用した家族支援 基礎」【KHJ 埼玉けやきの会家族会代表 田口ゆりえ 氏】
懇談・情報交換など。※状況により、中止や変更となる場合もあります。予めご了承下さい。

お問合せ

★多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」代表メール ponpoko1140@gmail.com

★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

寿大学「パソコン講座」参加者募集！

寿大学パソコン講座は、来年3月まで実施予定です。

二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（総合福祉センター）3階事務室で年間予定表を配布しています。

講座名	コース	時間	受講料	開催日					内容
				7/24 (月)	7/26 (水)	8/2 (水)	8/7 (月)	8/9 (水)	
インターネットの基礎を学ぼう	I基-2	14時～16時	1,000円	7/24 (月)	7/26 (水)	8/2 (水)	8/7 (月)	8/9 (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
				8/2 (水)	8/7 (月)	8/9 (水)	8/14 (月)	8/16 (水)	
パソコンで写真を整理・活用	P写-1	10時～12時	2,000円	8/2 (水)	8/7 (月)	8/9 (水)	8/14 (月)	8/16 (水)	・パソコンにデジカメ写真取込み ・写真データの修正とプリント、フォルダ整理 ・写真データをCD、DVD等へ保存 ・写真を使った作品作成
				8/21 (月)	8/23 (水)	8/28 (月)	9/6 (水)	9/13 (水)	



- 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15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 1基-2コース・P写-1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 1基-2コース：7/7（金）まで ・ P写-1コース：7/18（火）まで
*第2土曜日・日曜・祝日を除く
- 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。

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  往 賃 宛 名 面 </div> <div style="text-align: center;"> 206・0032 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 </div> <div style="text-align: right;"> 返信裏面 </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> ここには何も記入 しないでください。 </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  返 賃 宛 名 面 </div> <div style="text-align: center;"> 郵便番号 ご自分の住所 氏名 をご記入ください </div> <div style="text-align: right;"> 返信裏面 </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> 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 </div> </div>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

★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。

<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 ※第2土曜日・日曜日・祝日を除く8時30分～17時

第46回



南なん亭

今、これを知らないと危険!
最新サギの手口

日時

7月5日(水)
10時~11時



場所

「みなみの食堂」
(アクアブルー多摩内レストラン)



闇バイト?

特殊詐欺

アポ電?

多摩中央警察署防犯係より、最新の詐欺の手口と
対処法についてお話いただきます。

振込詐欺?

問合せ

多摩市南野3-15-1 (小田急線唐木田駅より徒歩約8分)
二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)
3F事務室 管理係

☎ 042-356-0303

申込不要です。直接会場へお越しください。

高齢者個別パソコン相談会

困ったままにしないで…



パソコン相談でスッキリ解決！

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7月28日（金）
- 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階窓口または、電話で申込

※予約は一人1枠のみ。

※先着順にて受付。

■申込開始：令和5年6月29日（木）9：00から

パソコン相談会の内容について

- ・パソコンやその他、付属機器の点検や修理、またはその相談はお受け出来ません。
- ・受付の際、相談内容をお伺いいたします。相談内容によっては、受付をお断りする場合がございます。

<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 ※第2土曜日・日曜日・祝日を除く8時30分～17時

