

総合福祉 **9** 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★

- 親子体操教室（後期）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 障がい者体操教室（後期）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- 障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4ページ
- 親なきあと個別相談・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5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」・・・・6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・・・・・・・・・・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「ぼんぽこの会」家族懇談会・・・・・・・・・・9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！・・・・・・・・・・・・・・・・・・10ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ
- 「高齢者カラオケの日」・「囲碁の日」・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ
- 「ビリヤードコーナー」・「囲碁・将棋コーナー」のご案内・・・・13ページ

★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14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 ～

エシャレット（らっきょう）とエシャロット

エシャレットとらっきょうは同じ植物です。エシャレットは1年物の早採り（若採り）の生食用で、らっきょうは、2年物で酢につけたものです。また、エシャロットは、らっきょうと同じ「ユリ科ネギ属」ですが、中東・ヨーロッパで多く食されている違う品種です。近年区別を容易にするためエシャロットを「ベルギーエシャロット」と呼ぶことが多くなっています。



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14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。

親子体操教室（後期）

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て、からだの健やかな成長を図ります！道具は貸出します。

- 日 時 10月7日・21日、11月18日、
12月2日・16日、1月6日・20日、
2月3日・17日、3月2日
全て土曜日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 10組（定員になり次第、受付終了）
- 費 用 500円（道具代、全10回分）
- 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

障がい者体操教室(後期)

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 10月5日・19日、11月2日・16日、
12月7日・21日、1月18日、
2月1日・15日、3月7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（応募者多数の場合は抽選）
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 美樹先生ほか
申込締切 9月8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

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」を
応援します！

パソコンで

年賀状をつくろう



今までにパソコンを使ったことがない初心者の方にも、わかりやすく親切に教えます！

日 時【木曜コース】10月5日・12日・19日・26日
【土曜コース】10月7日・21日・28日、11月4日
全て13時30分～15時30分（全4回）

場 所 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ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 各4人（応募者多数の場合は抽選）

費 用 500円（テキスト代）

内 容 ワードで年賀状作成

講 師 パソコンボランティア多摩

申込締切 9月8日（金）

申込方法 二幸産業・NSP 健幸福社プラザ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 9月20日、10月18日、11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 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
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

高次脳機能障がいのある方とご家族へ

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。よろしくキャン。



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 9月2日（土） 15時（1時間程度）

10月7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 第1週・2週・3週水曜日 15時～16時（要予約）
- ・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 9月5日・9月19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 9月12日・9月26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)

9月の家族会はお休みになります。予めご了承ください。(偶数月開催)
※なお10月の家族会の開催については、現在調整中につき、来月号の総合福祉センターだよりにてご案内いたします。

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
				10/23 (月)	10/27 (金)	10/30 (月)	11/6 (月)	11/10 (金)	11/13 (月)	
ワード活用術(初級)	W初-2	14時~16時	2,000円	10/23 (月)	10/27 (金)	10/30 (月)	11/6 (月)	11/10 (金)	11/13 (月)	・ワンランク上の文字変換 ・文書の編集 ・日記/カレンダー/案内状/縦書き招待状作成 ・縦書き、横書き、写真・絵の貼り付け
				11/17 (金)	11/20 (月)	11/24 (金)	11/27 (月)			



- 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 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 W初-2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 W初-2コース：10/6（金）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="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  返信 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: center;"> 返信裏面 ここには何も記入 しないでください。 〇 </div> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  返信 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: center;"> 返信裏面 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。

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9月25日（月）
- 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8月31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。

高齢者カラオケの日



■開催日時

令和5年 8/18・9/15・10/20・11/17・12/15

令和6年 1/19・2/16・3/15

(全て金曜日)

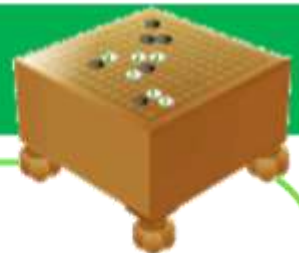
10:00～12:00

音楽活動室の定員は10名です。
定員を超えた人数が集まった際は、交代制となります。
譲り合って順番に歌って頂くようお願いいたします♪

■開催場所

ニ幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)
6階 音楽活動室

囲碁の日



■開催日時

令和5年 8/21・9/4・10/16・11/20・12/18

令和6年 1/15・2/19・3/18

(全て月曜日)

13:00～15:00

日本福祉囲碁協会の方が
教えてくださいますので、
初めての方も大歓迎です♪

■開催場所

ニ幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)
6階 集会室

「高齢者カラオケの日」・「囲碁の日」共通注意事項

- ・ご利用には老人福祉センターの登録が必要です
- ・ご利用の際は、室内の参加者名簿にご記入をしてください。
- ・入室と退出は自由にできます
- ・室内での飲食はできません。

「ビリヤードコーナー」のご案内

6階 老人福祉センターにて、
懐かしのキャロム（四つ玉）ビリヤードをやってみませんか？

- 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 事前予約制
 - ・申込先着順
 - ・予約は利用日の1週間前から受付可
 - ・午前、午後いずれかの申込可
- 電話または3階センター事務室窓口で予約受付
- ご予約枠 午前（ 9：40～12：40）
午後（12：50～15：50）
※1枠5人まで申込を受付
- 利用する方は、老人福祉センター利用登録が必要です。
- 詳細は3階事務室にお問合せください。



「囲碁・将棋コーナー」のご案内

6階 老人福祉センター「囲碁・将棋コーナー」を是非ご利用
ください♪

- 多摩市に住所を有する60歳以上の方
- 予約不要
※譲り合ってご利用ください。
- 利用時間 9：00～17：00
- 利用する方は、老人福祉センター利用登録が必要です。
- 詳細は3階事務室にお問合せください。



<老人福祉センター共通 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 ※第2土曜日・日曜日・祝日を除く8時30分～17時

<p>ふくし 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：9月21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>社会福祉士による 成年後見相談会</p>	<p>「ご本人が不要な契約を繰り返し行っている」「ご本人名義の不動産を処分することができない」など成年後見に関わる事柄について、（一社）東京社会福祉士会権利擁護センターばあとなあ東京所属の社会福祉士が相談を受けます。 ◆毎月第4火曜日 要予約 日 時：9月26日（火） 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。 ボランティア相談につきましては下記問合せ先にご連絡ください。 ボランティア保険に関しましては、地域活動支援センター 3F センター係、7F 総務係でも受付しています。 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>≪9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（9日）、敬老の日（18日）、秋分の日（23日）、各日曜日</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 <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

