

# 総合福祉 **5** 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（前期）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2ページ
- 障がい者パソコン教室・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ページ
- グループ活動「マール」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・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「ほのぼの」・・・・6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」・・・・7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・・・・・・・・・・8ページ
- 言葉のこと相談・障がい者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・9ページ
- 多摩市地域家族会「ぼんぽこの会」のお知らせ・・・・・・・・・・10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！・・・・・・・・・・・・・・・・・・11ページ
- 高齢者個別パソコン相談会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12ページ

## ★その他のお知らせ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13ページ

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 ～

5月

### きつねとたぬき

一般に関東では油揚げがのったそば・うどんを「きつね」、天かすのせを「たぬき」と呼びます。一方、関西は「きつね」といえば油揚げののったうどん、「たぬき」は油揚げののったそばを指し、天かすのせは、ハイカラうどん・そばと呼びます。しかし、関西の大阪地区では天かすを無料で提供している店が多いのでハイカラという呼び名は馴染みが薄いようです。ちなみに、京都では、きざんだ油揚げと青ネギをのせて、あんかけをかけたそば・うどんを「たぬき」と呼んでいます。



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13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。



～ココロもからだも のびのびと～

## 親子体操教室（前期）

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 5月18日、6月1日・15日、  
7月6日・20日、8月3日  
全て土曜日10時～11時30分  
(全6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 5組（申込先着順）
- 費 用 500円（道具代、全6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
- 申込締切 定員になり次第 締切
- 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

### はじめてのワードでポスター、パンフ作ろう！

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】 5月2日・ 9日・16日・23日

【土曜コース】 6月1日・15日・22日・29日

全て13時30分～15時30分（各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歳以上で障がいのある方  
（視覚障がいの方は除く）

定員 4人（申込先着順）

費用 500円（テキスト代）

内容 ワードの使い方、ポスター、パンフレットづくり等

講師 パソコンボランティア多摩

申込締切 【木曜コース】 定員になり次第 締切

【土曜コース】 5月10日（金）まで

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

# 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、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？



日時 毎月第4木曜日

13時30分～15時30分

5/23 6/27 7/25 8/22

9/26 10/24 11/28 12/26

令和7年 1/23 2/27 3/27

※見学だけでも

大歓迎です♪

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階やまざくら

費用 基本無料ですが、作品などのお持ち帰りの際は、  
100円かかります

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 5月15日・6月19日・7月24日 各水曜日

① 13時～13時45分 ② 14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1土曜日

# 令和6年度 グループ活動「ほのぼの」

音楽療法などのプログラムを通してリハビリしませんか？

活動のあとは交流タイム（ゲーム・創作など）でたのしく過ごします。

音楽療法士 **水野 豪氏**

♫

日本音楽療法学会認定音楽療法士・介護福祉士。  
高齢者、障がい者施設等で音楽セッションを実施し  
またバンド活動など幅広く活動している。

いっしょに  
活動する仲間  
を募集中！



日 時：毎月第1土曜日

10時00分～12時30分

※5月はお休みです

6/1、7/6、8/3、9/7、

10/5、11/2、12/7、

令和7年1/4、2/1、3/1

場 所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階 機能訓練室  
（多摩市総合福祉センター）

対 象：多摩市在住の65歳未満の高次脳機能障がいのある方  
（障害者手帳をお持ちでない方も参加できます）  
見学随時受け付けています。

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



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  
5/9、6/13、7/11、※8月はお休みです  
9/12、10/10、11/14、12/12、  
令和7年1/9、2/13、3/13

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 6月1日（土）15時（1時間程度）※5月はありません。
- 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 5月7日・5月21日 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）

### 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 5月14日・5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始めてみませんか。ご参加をお待ちしています。

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）

■日時 4月27日(土) 13:30～16:30 (予定)

■場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 6階創作室

■対象 ひきこもり等、生きづらさを抱える方やそのご家族、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

■内容 懇談、情報交換など ■費用 500円（運営協力費として）

※5月の定例会はありません（隔月開催。奇数月はお休みです）

### 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](mailto: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
				6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	
ワード初級	W初-1	10時~12時	1,200円	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	・ワードアプリの解説 ・文書の編集(縦書き、横書き) ・表の作成 ・図形で地図を作製 ・文字の装飾(フォント、ワードアート)
				(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	
エクセル初級	E初-1	14時~16時	1,200円	6/19	6/26	7/3	7/10	7/17	7/24	・エクセルの基本機能 ・罫線の引き方、使い方 ・データ入力/計算/関数 ・計算、関数(基本) ・グラフ作成
				(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(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 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-1・E初-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 W初-1・E初-1コース：5/1(水)~6/5(水)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。原則、記入漏れ・郵便料金不足は無効。

<input type="checkbox"/> 往 信 宛名面	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	返信裏面 ここには何も記入 しないでください。
--	--	-------------------------------

<input type="checkbox"/> 返 信 宛名面	郵 便 番 号 ご自分の住所 氏名 をご記入ください	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
--	-------------------------------------	---

★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：Windows 11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6年5月30日（木）
- 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40分以内）
- 予約枠 ①13時00分～  
②13時40分～  
③14時20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6年4月27日（土）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

★その他のお知らせ★

<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>≪5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)、憲法記念日(3日)、みどりの日(4日)、振替休日(6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.tama-shakyo.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	総合福祉センター着	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	総合福祉センター着	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4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	総合福祉センター着	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。