

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8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※日程が変更となりました ······ 4ページ
- 障がい者「カラオケの日」を開催しています ······ 5ページ
- グループ活動「マーブル」 ······ 6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」 ······ 7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」 ······ 8ページ
- 高次脳個別相談会・障がい者パソコン相談会・言葉のこと相談 ··· 9ページ
- 失語症入門講座「失語症の人と話してみよう」 ······ 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
- 老人福祉センター 個別パソコン相談会 ······ 12ページ
- 高齢者向けスマートフォン教室 ······ 13ページ

★その他のお知らせ★ ······ 14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。予めご了承ください。

～豆まめ知識～

1月

年賀状

年賀状は、日本独自の習慣で奈良時代から始まったと言われています。お世話になっている方々へ、昨年の感謝と新しい年も変わらぬお付き合いを依頼する挨拶状です。明治時代に郵便制度が整い、「はがきで年賀状を送る」という習慣が急速に広がり遠方の方のみならず近い方へも新年に年賀状を送る文化が定着しました。しかし、近年ではスマートフォンの普及により、はがきは激減し電子メールが増えています。



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。予めご了承ください。

令和8年度 水中機能訓練のお知らせ 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。



訓練イメージ

- ・ストレッチ・水中バイク
- ・筋肉トレーニング
- ・リラクゼーションなど
- 理学療法士、看護師、運動指導員と一緒に訓練しましょう！

訓練期間：令和8年4月～令和9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枚

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・脳出血後の片麻痺



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：令和8年2月20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 FAX 042-356-1155

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 令和8年2月12日・19日・26日、3月5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 令和8年1月23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 FAX 042-356-1155

基本 毎月
第3水曜日

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
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 令和8年1月28日(水)、**2月16日(月)**、
3月18日(水) **※2月の日程が変更となりました。**
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 FAX042-356-1115

障がい者

「カラオケの日」で 元気に！楽しく！唄いましょう！



障がいのある方の「カラオケの日」を月1回開催しています。初めての方も、ひさしぶりに参加したい方も、どなたさまも、楽しく唄って、皆さんと交流し日頃のストレス発散などしませんか。どうぞお気軽にお申し込みください。

★開催日：毎月第4土曜日の午前

- ・場所：二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ(総合福祉センター)6階 音楽活動室
- ・時間：9時15分～11時30分（9時より受付開始）

・参加できる方

事前にお申ください（申込先着順）

多摩市にお住まいの、概ね18歳以上の障がいのある方と介助者の方

※会場定員は10名です。定員の関係で、参加を調整する場合があります。

※会場の出入りは自由ですが、参加希望の方は、事前に下記までご連絡下さい。

開催日

◎日程は変更・お休みになる場合があります。予めご了承ください。

令和7年	12月	12月27日（土）
令和8年	1月	1月24日（土）
	2月	2月28日（土）
	3月	3月28日（土）



↑こちらが「音楽活動室」です♪

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

グループ活動「マーブル」

基本 毎月
第4木曜日



「マーブル」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 每月第4木曜日
13時30分～15時30分
12月25日
令和8年
1月22日、2月26日
3月26日

※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 FAX 042-356-1155

高次脳機能障害者支援促進事業

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。

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。

基本 毎月
第1土曜日

一緒に活動する仲間を募集中！



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、
さらにバンド活動など幅広く活動している。

日 時 すべて第1土曜日 10時～12時30分

令和8年2月7日、3月7日

※令和8年1月はお休みです

場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階 機能訓練室

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)
見学随時受付しています。

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 FAX 042-356-1155



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 すべて第2木曜日 13時30分～15時30分
令和8年1月8日、2月12日、3月12日

場 所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ4階 やまざくら

対 象 多摩市在住の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人程度

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



活動例

ヨガ、音楽、
ネイル、書画、
季節イベント
など

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。よろしくニヤン



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

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？まずは気軽に問い合わせください。

- 日 時 令和8年2月7日（土曜日）15時～（1時間程度）**※1月はお休みです**
- 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**（042-356-0348）**へ申込

※土曜日以外にも個別相談を受け付けております。

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（休館日の場合はその前の開館日）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 令和8年1月6日・20日 火曜日
① 13時30分 ②14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・コミュニティ7階
(聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩2分)

日時 令和8年1月13日・27日 火曜日
① 13時30分 ②14時30分
定員 ① 2人 ② 2人(申込先着順)

言葉のこと相談

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組
- 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。



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

主催 多摩市失語症友の会こだま
協力 多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センター「あんど」

失語症入門講座

—失語症の人と話してみませんか—

脳卒中や事故の後、言葉に問題が残ったらそれは失語症かもしれません。

この講座では失語症の人の体験から、失語症とはどういうことかを学びます。経験豊かな言語聴覚士がわかりやすく、失語症の人との会話のコツを解説します。失語症の方と会話タイムも持ります。

皆さまのご参加をお待ちしています。

日 時 令和8年1月31日（土） 午後2時～4時

会 場 二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階 研修室
(多摩市南野3-15-1 小田急多摩線終点唐木田駅より徒歩8分)

内 容 失語症の解説
失語症当事者の体験発表（多摩市失語症友の会会員）
失語症参加者との実際の会話
* 言語聴覚士による個別相談ができます

対 象 医療、福祉、介護の相談や支援にあたる方
家族や友人

参 加 費 無料

募 集 人 数 30名



受付期間 受付中～令和8年1月24日（土）

申し込み 電話 042-356-0307 (受付時間 9:00～17:00)
FAX 042-356-1155
WEB から申し込み 二次元コード⇒



お問い合わせ：多摩市社会福祉協議会 センター係 (042-356-0307)

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

申込期間	講座名	コース	時間	受講料	開催日						内容
11/19 ~1/5	インターネットを活用	I活-3	10時 ~12時	1,200円	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/9	<ul style="list-style-type: none"> ・インターネットとは/Edgeの使い方/AIとは/検索の仕方/SNSの解説/Youtube動画 ・webページを安全に使用するために ・ネットショッピングの紹介、安全な使い方 ・インターネットでの公的手続き(書式ダウンロード等)
					(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	(月)	
12/18 ~2/4	パワーポイントを使ってみよう	PPT-1	10時 ~12時	1,200円	2/18	2/25	3/11	3/13	3/18	3/25	<ul style="list-style-type: none"> ・パワーポイントの基本機能 ・スライドの作成 ・資料の作成
					(水)	(水)	(水)	(水)	(金)	(水)	

- 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）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・寿大学パソコン講座に初めて申込みの方優先・後日はがきで通知）
- 受講条件 I活-3・PPT-1コース：キーボード（文字入力含む）・マウス操作ができる方
- 講師 多摩市シルバー人材センター会員
- 申込期間 I活-3コース：1/5（月）まで
PPT-1コース：2/4（水）まで

パソコンの知識を
広げてみよう♪



～申込方法 次のいずれかの方法で申込～

- ① ニ幸産業・NSP 健幸福祉プラザ（多摩市総合福祉センター）
3階 センター事務室窓口 *日・祝及び第2土曜日を除く8時30分～17時
申込者の住所・氏名を記入した通常はがきを持参し、所定の申込用紙に記入。
- ② 往復はがき 申込締切日 必着

85	206-0032	ここには何も記入しないでください	
往信	寿 多 プニ 大 摩 ラ幸 学 市 ザ产 担 老 3業 当 人 階 · NSP 福 社 健 セ ン シ 幸 宛 タ フ 福 一 祉 <small>多摩市南野3-15-1</small>		
往信宛名面		返信裏面	

85	郵便番号	ご自分の住所	
返信	返信宛名面	往信裏面	
を記入ください		① 希望講座名 ② 住所 ③ 氏名 ④ ふりがな ⑤ 生年月日（年齢） ⑥ 電話番号	
必要事項を記入。 記入漏れ・郵便料金不足は無効となります。			

★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。

老人福祉センター

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、
専門家による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、1月22日（木）までにお申ください。

【開催日】	令和8年1月29日（木）
【場 所】	二幸産業・NSP健幸福祉プラザ7階 704研修室
【対 象】	<u>多摩市に住所を有する60歳以上の方</u>
【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 <small>(多摩市総合福祉センター)</small> 3階 センター事務室窓口または電話で申し込み 窓口受付時間 8:30～17:00 ※日・祝及び第2土曜を除く ※予約は一人1枠のみ ※先着順にて受付

■申込開始：令和8年1月6日（火）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。
- ・申し込み当初の相談内容と当日の相談内容が異なる場合、対応出来ない場合もございます。
- ・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＞ 〒206-0032 多摩市南野3-15-1

二幸産業・NSP健幸福祉プラザ(多摩市総合福祉センター)

3階 センター事務室 管理係

☎ 042-356-0303

高齢者向けスマートフォン体験事業

スマートフォン 教室

全4回コース

- ①基本操作
- ②コミュニケーション
- ③情報収集
- ④申請・決済



購入したいけど
使いこなせるか不安…

スマートフォンって、
どんなことができるの？

とにかく一度
さわってみたい！

事前申込
参加無料

初心者の方向け！

実施時間：講義&演習2時間+質疑応答1時間
内 容：①スマートフォンの基本操作
②LINE
③インターネット検索や動画閲覧
④申請・決済
※ご自身のスマートフォンでも参加できます。

スマホをお貸しします！

対象者：教室参加者（スマートフォンをお持ちでない方）
期間：最長3ヶ月間
必要書類：本人確認書類
(運転免許証、マイナンバーカードのいずれか一種)
※いずれもお持ちでない方は事務局へお問合せください。

※教室及びスマホ貸出しは、希望者多数の場合は抽選となりますので予めご了承ください。

日時	① 1月15日（木） ② 1月16日（金） ③ 1月22日（木） ④ 1月23日（金） ※各日 13:00～16:00		
会場	二幸産業・NSP健幸福祉プラザ（多摩市総合福祉センター） 7階 704研修室		
持ち物	ご自身のスマートフォン（お持ちの方）	定員	10名
対象の方	60歳以上の都民で、スマートフォンをお持ちでない方、または操作に慣れてない方。		
お申込 問合せ	03-6374-7746 (東京都スマートフォン普及啓発事業事務局)年末年始を除く平日9時～17時受付 ※電話番号をよくお確かめの上、おかげ間違いないようお願いいたします。		申込みは 1月8日まで

公式HP


★その他のお知らせ★

ふくし 法律相談 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：令和8年1月15日 13時30分～15時30分 問合せ：権利擁護センター 042-373-5677	
社会福祉士による成年後見相談会 「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は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：令和8年1月27日 13時30分～15時30分 問合せ：権利擁護センター 042-373-5677	
スペース 葉 障がいの有無に関わらず、概ね18才から64才までの生きづらさを抱えた方やそのご家族を対象に本をテーマとした居場所を開催しています。雑談をしたりお気に入りの本を見つけたり、ゆったりした時間を過ごしてみませんか。 日 時：令和8年1月24日（土）14時～16時 場 所：多摩市立中央図書館 活動室 問合せ：まちづくり推進担当 042-373-5616	 申込はこちらから→ こくちーずプロから「スペース葉」検索申込ください。
ボランティア相談 ボランティア活動の紹介や、ボランティアポイントの説明・受付登録は下記までご連絡ください。※ボランティア保険は3Fセンター係、7F総務係でも受付しています。 日 時：月曜～金曜 9時～19時 土・毎月第1・3日曜日 9時～17時 問合せ：多摩ボランティア・市民活動支援センター 042-373-6611 場 所：多摩市閑戸4-72 ヴィータ・コムьюネ7階	

《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(10日)、各日曜日、年末年始(29日～1月3日)、成人の日(12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.tama-shakyo.jp>

ホームページ
QRコード



【多摩市社協のメルマガ配信中(毎月15日頃)】

配信希望の方は entry@tamashakyo.jp に空メールまたは
 右の二次元コードから！
 センターだよりをいち早くお届けしています。



たまふくちゃん

☆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

