

総合福祉 センターだより

2 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★

- 視覚障がい者パソコン教室 2ページ
- 令和8年度水中機能訓練のお知らせ 3ページ
- 親なきあと個別相談※2月の開催は中止となりました 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
- 多摩市地域家族会「ぽんぽこの会」 10ページ

★老人福祉センターからのお知らせ★

- 総合福祉センター・老人福祉センター第36回「春の発表会」 11ページ
- 寿大学「パソコン講座」参加者募集 12ページ
- 老人福祉センター 個別パソコン相談会 13ページ

★その他のお知らせ★

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～

2月

タピオカ

南米原産のキャッサバ芋から製造したでん粉がタピオカで、「モチモチ食感菓子の原料」や「食品の食感調整剤」や「紙の強度補強剤」などに使われています。例としては、ライヌードル、冷凍うどん、白い鯛焼き、モチモチドーナツなどがあげられます。また、タピオカを球状に加工したものが「スターチボール」「タピオカパール」と呼ばれ、タピオカドリンクとして親しまれています。



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。

おわびと訂正

2025年12月20日発行の『総合福祉センター1月号』1ページ目次に誤りがありましたことをおわび申し上げます。正しくは以下のとおりです。

誤：ビリヤードコーナー/将棋・囲碁コーナーのご案内 13ページ

正：高齢者向けスマートフォン教室 13ページ

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 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 1月28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 FAX 042-356-1155

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：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

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 1月28日(水)、~~2月16日(月)~~※中止

3月18日(水)

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 FAX 042-356-1155

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
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

2月7日、3月7日

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
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 FAX 042-356-1155

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 2月7日（土曜日）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（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 2月3日・17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・コミュニネ7階
(聖蹟桜ヶ丘駅 徒歩2分)

日時 2月10日・24日 火曜日
① 13時30分 ②14時30分
定員 ① 1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

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(偶数月)
第4土曜日
事前申込不要



Welcome!

お試し参加
ご見学
大歓迎！

「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。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。現在は様々な年代の、ひきこもりなど生きづらさを抱える方やそのご家族、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、どうぞ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)

♥次回の定例会：2月28日（土）13:30～16:30（予定）

※1月の定例会はありません（偶数月のみ開催）

- 場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ 5階
- 対象 ひきこもり等、生きづらさを抱える方やご家族、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）

日時・場所等が変更になる場合があります。
下記までお問い合わせ下さい。



詳細・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

またはこちらのURLからご覧ください→<https://tama-shakyo.jp/tama-hikikomori/ponpoko>



総合福祉センター・老人福祉センター 第36回 「春の発表会」開催のお知らせ

開催日：令和8年3月5日（木）～3月7日（土）

多摩市総合福祉センターで日頃から活動する団体が、活動の成果を披露します。
皆様のご来館をお待ちしております♪

【映画の日】

3月5日（木）10時00分～12時00分

【ゲストコンサート】

3月6日（金）10時05分～10時35分

寿大学講師による オカリナ・キーボードの演奏

3月7日（土）10時05分～10時35分

サンライズバンド



【発表の部】

3月5日（木）カラオケ団体の発表

3月6日（金）・7日（土）舞台発表

【作品展示の部】

活動内で制作した作品を展示します。書道、染物、陶芸、籐工芸など。

【パネル展示の部】

団体の活動紹介をパネルとして展示します。

どのような活動をしているのか、入会検討のご参考に♪



【体験の部】

折り紙づくりや茶道体験、ネイルやハンドマッサージ、フレイル測定会などの多彩な体験会を開催予定です！

【即売の部】

陶芸やハンドメイド作品、新鮮野菜、食品の販売を行います。



※内容に変更が生じる場合がございます。

詳細プログラムは、総合福祉センターだより3月号（2月20日発行）に掲載予定です。
また、当施設のホームページに掲載を予定しております。

老人福祉センター

寿大学「パソコン講座」参加者募集！

申込期間	講座名	コース	時間	受講料	開催日						内容
12/18 ~2/4	パワーポイントを使ってみよう	PPT-I	10時 ~12時	1,200円	2/18	2/25	3/11	3/13	3/18	3/25	・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)	(金)	(水)	(水)	

- 場所 二幸産業・N S P 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 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 PPT-1 コース：2/4（水）まで

～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（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

★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。

令和8年度の寿大学パソコン講座について

令和8年3月頃に総合福祉センター3階センター事務室にて年間予定表を配布する予定です。また、同時期に総合福祉センター公式ホームページにも掲載を予定しております。

【お問合せ】

〒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）3F センター事務室 管理係

電話：042-356-0303 ※日・祝及び第2土曜日を除く8時30分～17時

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、
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、2月20日（金）までにお申ください。

【開催日】 令和8年2月27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 (多摩市総合福祉センター)

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2月2日（月）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

★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：2月19日 (1) 13時30分～(2) 14時30分～(各回50分程度) 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が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：2月24日 (1) 13時30分～(2) 14時30分～(各回50分程度) 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：2月12日(木) 14時～16時 場 所：二幸産業・NSP健幸福祉プラザ6階 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	

《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》
 第2土曜日(14日)、各日曜日、建国記念の日(11日)、天皇誕生日(23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 FAX 042-356-1155
 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。



☆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 FAX 042-356-1155

(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

