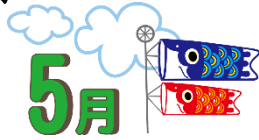


島内福祉だより



令和6年5月1日 第345号
 松本市社会福祉協議会島内支会
 島内地区福祉ひろば事業推進協議会
 電話・FAX 47-0168

暑熱順化～体を暑さに慣れさせることが熱中症予防。実際に気温が上がり、危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

★問題⑤ ♪木曾の谷には真木茂り♪さて、真木って何の木でしょうか？★

ふれあい健康教室 10日(金)

9:30～11:30頃

＜春の交通安全教室＞

長野県交通安全教育支援センターと
 松本市役所自転車推進課 協力

年に1回の教室になります。楽しみながら大切なことを学びましょう！

👤人数把握のため申込みをお願いします！

お当番町会:青島町会

町会長さん、公民館長さん、民生委員さん、健康づくり推進委員さんお世話になります。

ふれあい健康教室は…男性・女性・年齢に
関係なく、誰でも参加できます。
初参加、久しぶりの参加も大歓迎！
地区の方を優先いたします。

運動不足も解消できる コグニサイズ

★16(木)10:00、31(金)10:00～★

～出来ても、出来なくても

やることに意義がある～

頭で考えるコグニション課題と身体を動かすエクササイズ課題を同時に行うことで、脳と身体の機能を効率的に向上されることが期待される運動です。

運動しやすい服装、水分ご持参ください！

4/12(金)ふれ健【ビジョン・トレーニング】

島高松町会の役員さんが沢山参加してくれました



ご協力ありがとうございました



～福祉ひろばの子育て支援～

★ひよこランド★



15日(水) 10:00～ 島内公民館

対象は、未就園児の親子

お子さんの飲み物などご持参ください

★ふれあいおはなしひろば★ 福祉ひろば

8日(水)10:30～(奇数月第2水曜日)

島内図書館の司書さんによる絵本などの

読み聞かせと物づくりや体を動かしたり♪

お気軽にお越しください。

★ふれあいタッチケア～はじめの一步～★

22日(水) 10:00～ 福祉ひろば

(毎月第4水曜日)

対象:1歳の誕生日前までの親子

途中からの入退場も大丈夫です。



★子育てパママの日(ひろば開放日)★

2日(木)9:30～16:00頃

23日(木)13:30～16:00頃

問い合わせはひろばをお願いします。

ひろば事業やサークルのお仲間 募集しています！

ひろば事業

仲良しクラブ(編み物)、リフォームの会
 グラスアート、クラフトバンド、
 コグニサイズ など

サークル活動

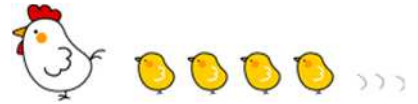
囲碁を楽しむ会、島内手話教室、
 ボイス・島内

見学などひろばにお問合せください。

✿キョウヨウ(今日用)とキョウイク(今日行く)は
 介護予防です。お気軽にお出かけください✿



～島内地区福祉ひろばの子育て支援～

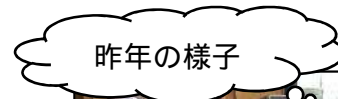


出前子育てひろば「ひよこランド」

子育て中のお母さんたちが、「ほっと一息ついてリフレッシュできる場、子連れで出かけやすい場、いろいろな悩みを気楽に相談しあえる仲間づくりの場」として平成17年5月にスタートしました。未就園児を対象に、島内地区民生児童委員協議会が主体となり、福祉ひろばと共催。島内・小宮両保育園や子どもプラザ、島内図書館にも協力いただき取り組んでいる子育て支援活動です。

自由遊び、親子体操、観劇会、クリスマス会など

日にち 10:00～11:30頃	開催場所
5月15日(水)	島内公民館(自由遊び)
6月5日(水)	青島会館(親子体操)



生活支援員より



島内地区生活支援員の可児美津子です。本年度もよろしくお願いたします。
今回は、生活支援員について少し紹介します。

～そもそも生活支援員ってなにをするひと？～

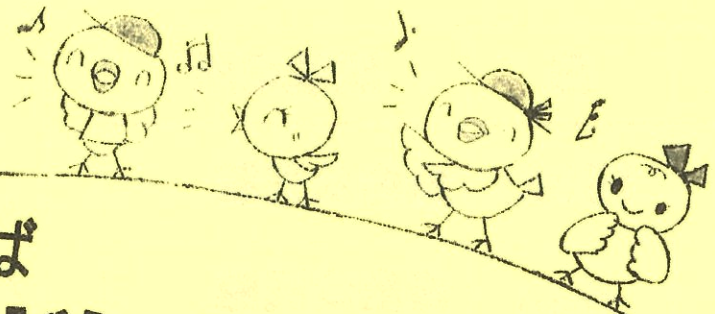
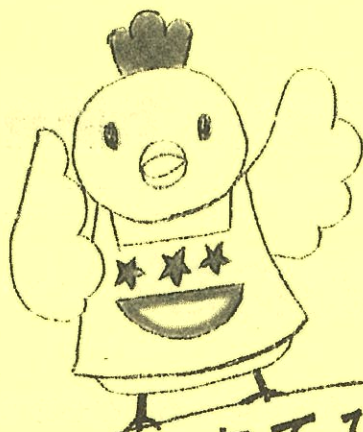
日常生活の困りごとと地域のみなさんの支え合い活動を結びつける役割があります。住み慣れた地域で元気に生き生きと生活していくみなさんを応援します。

地域包括支援センターや、地域づくりセンター長と相談しながら「つながりづくり」をします。住民同士の「支え合い」を推進します。

島内地区ではすでに、通いの場等町会単位での拠点が出来ているので、そういった場所に行かせていただき、それぞれの生活支援ニーズを拾い上げ相談に応じて繋ぎ先を探したり、つなげたりします。また、通いの場や集いの場を新しく作りたい場合は、一緒に考えます。

普段は島内地区地域づくりセンターにいます。何かありましたら気軽に会いに来ていただき、お声がけください！

TEL 070-8684-8026



出前子育てひろば

ひよこランドにあつまれ!

“ひよこランド”は、未就園のこどもたちのあそび場、
お母さんたちのおしゃべりの場、

そして、子育てにちょっと疲れているお母さんの“ホッと一息”の場。
毎月、島内公民館・町会公民館・島内地区福祉ひろばを回っているので
お気軽にお出かけください。おもちゃもありますよ!

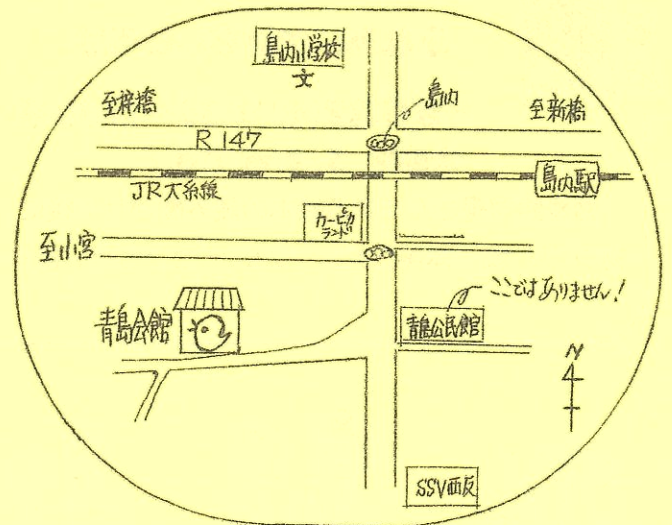
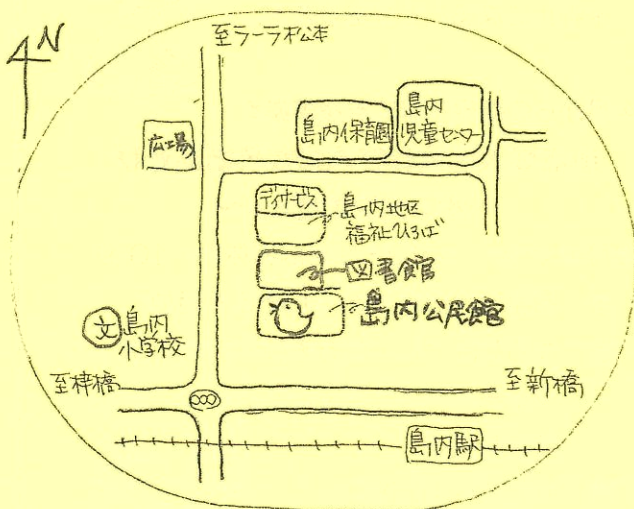
お近くのおじいちゃん、おばあちゃんもご参加ください。
可愛い子ども達と一緒に交流しましょう!!



★日時:R6年5月15日(水)
10時00分~11時30分頃
★場所:島内公民館:講座室

★日時:R6年6月5日(水)
10時00分~11時30分頃
★場所:青島会館
親子体操

(両日とも天候などにより内容の変更・中止になることもあります)



【問い合わせ】 島内地区福祉ひろば 47-0168

令和6年度 出前子育てひろば“ひよこランド”計画表

月	日	開催場所
5	15(水)	島内公民館
6	5(水)	青島公民館 親子体操
6	19(水)	島内公民館
7	3(水)	新橋公民館 七夕飾りづくり

☆天候により、
中止・内容の変更があります。
☆内容は、計画中です。
しばらくお待ちください!

保健師さんからのお知らせ

島内地区担当保健師の“小澤詩歩”です。

相談がありましたら電話で在所をご確認の上、お越してください。

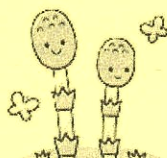
*育児相談は毎月第1・2(月)9:30~
島内公民館・和室 母子手帳などお持ちください。
☎島内地区地域づくりセンター 47-0264



ふれあいおはなしひろば

奇数月第2(水)10:30~11:30頃
次回は 5/8(水)です!

図書館司書さんによる絵本の読み聞かせの後に、
物づくり・親子体操などレクリエーションも行います!



～おねがい～

♪ 日程と会場の変更することもあります。

♪ 各会場、駐車場が少ないです。
乗り合わせでお越してください!

～おやくそく～

*各自 お子さまの事故防止に
気をつけましょう!

*お子さまの水分補給のため
水筒を持ってきてね!



福祉ひろば子育て支援事業

ふれあいタッチケア～はじめの一步～

*対象：1歳のお誕生日前のお子さんとお母さん・お父さん(おじいちゃん・おばあちゃん)
双子親子も大丈夫です。

第1子もしくは第2子以降のお子さんでも、お兄ちゃん・おねえちゃんの参加のない方に限ります。

*日程：毎月第4(水) 4/24・5/22・6/26

*時間：10:00~11:00頃

*持ち物：バスタオル・水分

*中止になることがあります。



☆4月からの新規子育て支援事業☆

小さな人と大きな人のからだあそび

～ポンポンむぎゅっ～

偶数月第2(水) 6/12・8月はお休み・10/9

対象：お座りが出来た頃～1歳6か月位

内容：からだほぐし・布あそび・手あそび

タッチケアなどを通して小さな人たちの発達を促す。

時間：10:00~11:00

持ち物：親子の水分、

