

島内福祉だより



令和7年4月1日 第356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

ふれあい健康教室 11日(金)

9:30~11:30頃

一ノ瀬脳外科病院
理学療法士:橋爪進悟さん
フレイル予防のための運動のすすめ

元気な生活を送るためにフレイル予防の
運動を教えてください！

人数の把握のため申込みをお願いします

お当番町会:町町会

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、久しぶりの参加也大歓迎！！

島内地区の方を優先いたします。

縁側カフェ 4日(金)9:30~

コーヒーか紅茶(お菓子付き) ¥100

気軽なおしゃべり場です♪

お友達同士でも、お一人でも、
お越しをお待ちしております。



~福祉ひろばの子育て支援~

★ひよこランド★



17日(木)10:00~ 福祉ひろば

ひよこランド“はじまりの会”

対象*未就園児の親子

お子さんの飲み物などご持参ください

★小さい人と大きな人のからだあそび

~ぽんぽんむぎゅっ~

9日(水)10:00~

(偶数月 第2(水)に行います)

対象*お座りが出来るようになった頃~2歳位
親子で遊びながら、発達のお手伝いをします。

★ふれあいタッチケア~はじめの一歩~★

23日(水) 10:00~

(毎月第4水曜日)

対象:1歳の誕生日月までの親子

途中からの入退場も大丈夫です。



★子育てパパママの日(ひろば開放日)★

3日(木) 9:30~16:30頃

24日(木)13:30~16:30頃

問い合わせ・申込みは福祉ひろば

R7年度第1クール しまうちヘルシーテラス

参加者募集! 参加者からの希望が多かった

~イスに座ってゆったりヨガ~

講師:島内しみず整骨院・しみずカラダ研究所

医院長:清水英敏先生

◎時間:10:00~11:00 ◎定員:20名

◎申込み:4/8(火)9:00~受付開始

4/18(金)・5/16(金)・6/20(金)

3日連続で出られる方優先になります。

運動不足も解消できる コグニサイズ

★4/2(水)13:30~★

★5/7(水)13:30~★

~出来ても、出来なくても

やることに意義がある~

水分をお忘れなくお持ちください!

見学だけでもお待ちしております。

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、あじさいの会
ウェーブリングストレッチ

見学などひろばにお問合せください

地区担当保健師 をご存じですか？

松本市には、島内地区を含め、市内35地区に地区担当保健師が配置されています。地区担当保健師は、松本市民の皆さんを対象に、病気の予防のための活動や健康づくりのお手伝いをしています。

島内地区担当保健師はこんな活動をしています！

- ◎ 島内地区育児相談
(第1、第2月曜日に島内公民館で実施)
- ◎ 赤ちゃんが生まれたご家庭への訪問
- ◎ ふれあい健康教室での健康相談、血圧測定
- ◎ がん検診、特定健診の受診率アップのための活動
- ◎ 健康講座など健康情報の啓発
- ◎ フレイルの啓発、フレイル健診の実施
- ◎ 健康づくり推進委員会の活動サポート など…

体やこころの健康や、お子さんの発育・発達、育児などの個別のご相談にも応じています。心配なこと、お困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください♪
ご連絡先⇒ 島内地区地域づくりセンター (☎47-0264) または
中央保健センター (☎39-1119)



春の健康トピック

疲れがとれない…
なんだかイライラ…

その不調、『春バテ』かも？

春は、朝晩の寒暖差により体の働きを調整している「自律神経」が乱れてしまったり、新生活など環境の変化によるストレスがあつたりして、体やこころに不調が現れる「春バテ」になりやすい時期です。

こんな「春バテ」の症状に心当たりはありませんか？

- | | | |
|---|--|---|
| ☒ 体がだるい | ☒ 頭痛・めまい | ☒ 眠りが浅い・寝ても疲れがとれない |
| ☒ 食欲がない | ☒ 便秘・下痢 | ☒ イライラする・不安で落ち着かない 等… |

体とこころを整えて、春を満喫しよう！～自律神経を整える4つのポイント～

体は冷やさない

日中は暖かくても夜はまだ冷え込みます。薄手の上着やストールなど着脱しやすい衣服で、調整しましょう。

体内時計を整える

起床したら日光を浴びて体内時計をリセットしましょう。「毎日決まった時間に寝る・起きる」「朝ごはんを食べる」ことで体内時計を整えましょう。

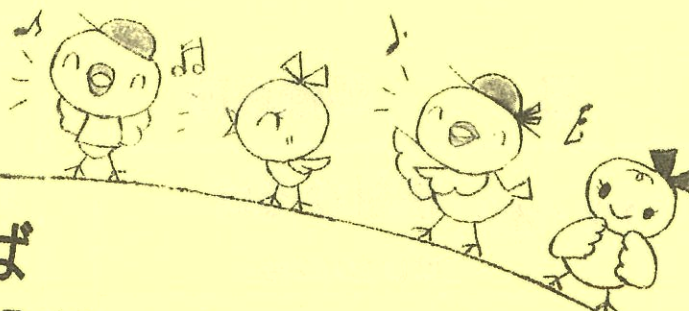
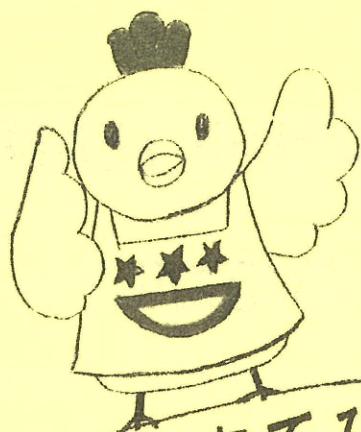
睡眠の質を高める

就寝1～2時間前の入浴は体の深部を温まり、睡眠の質を高めます。寝る直前のスマホの使用、カフェインの摂取、飲酒、喫煙は睡眠の質を下げる原因に。

ストレスは溜めない

体を動かしたり、好きな音楽を聴いたり、モヤモヤした気持ちを誰かに聞いてもらったり…自分なりのストレス発散術を見つけましょう！

お問合せ：島内地区担当保健師



出前子育てひろば

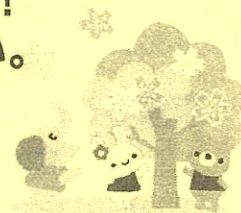
ひよこランドにあつまれ！

“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：R7年4月17日(木)

10時00分～11時30分頃

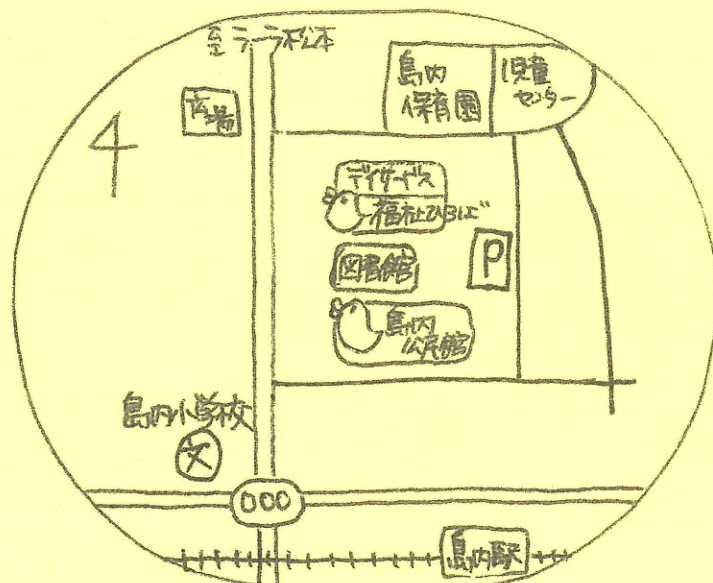
★場所：島内地区福祉ひろば★
ひよこランド“はじまりの会”

★日時：R7年5月13日(火)

10時00分～11時30分頃

★場所：島内公民館★
日赤による救命救急講座

(両日とも内容の変更・中止になることもあります)



令和7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
4	17(木)	福祉ひろば はじまりの会
5	13(火)	島内公民館 日赤による救急講座
6	4(水)	青島会館 親子体操
6	17(木)	島内公民館
7	3(木)	新橋公民館 七夕飾りづくり

☆天候などにより、
中止・内容の変更があります。

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
相談がありましたら電話で在所を
ご確認の上、お越しください。
*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
☎中央保健センター 39-1119



～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
水筒を持ってくるね！



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)2/26・3/26・4/24
- *時 間：10:00～11:00頃
- *持ち物：バスタオル・水分



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) 4/9(水)
- 対 象：お座りが出来た頃～2歳位
- 時 間：10:00～11:00 持ち物：親子の水分、
- 内 容：からだほぐし・布あそび・手あそびや
タッチケアなどを通して小さな人たちの
発達を促します♡



ふれあいおはなしひろば

- 奇数月第2(水)10:30～11:30頃
R7/5/14(水)です！

