

NO.336

福祉ひろばだより

R7. 5. 1

和田地区福祉ひろば

和田地区福祉ひろば事業推進協議会

☎40-4168

<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/site/chiku-info/1510.html>

5月の予定

晴れやかな青空の広がる季節となりました。
日中は汗ばむ陽気となりましたので、各自水分を持参して下さい

日	曜	ひろばの行事・会議など	サークル活動		日	曜
			午前<9:30~>	午後<1:30~>		
1	木			ひろばコール・ワダ	1	木
2	金	わだ・ウォーキングの日 10:00~		健康マージャン	2	金
7	水	民協定例会10時~	手まりの会	いなほの会	7	水
8	木	☆「ウェーブストレッチ」健康塾 10:00~ ☆カラオケひろば 1:30~		(うぐいすの会)	8	木
9	金	☆いきいき百歳体操体験会 9:30~ ☆おしゃべりサロン 1:30開店 会費100円			9	金
12	月	映画を楽しむ日「火天の城」 1:30~	書道教室		12	月
13	火	☆将棋の会 9:30~ ☆キラキラ健康学校①終活講座1:30~ (大会議室)		やすらぎの会	13	火
14	水	おりがみ 9:30~		詩吟を楽しむ会	14	水
15	木	卓球を楽しむ会 9:30~		ひろばコール・ワダ	15	木
16	金	運動し隊・わだ 9:30~		健康マージャン	16	金
18	日	殿自主ふれあい健康教室 殿公民館 1:30~			18	日
19	月	お楽しみゲーム会 1:30~	書道教室		19	月
20	火	☆ふれあい健康教室 9:30~ (スタッフ下和田) ~~昭和100年 映像で蘇る私たちの街松本~~ ☆いきいき健康ひろば 1:30~ データ転送			20	火
21	水		手まりの会	いなほの会	21	水
22	木	☆卓球を楽しむ会 9:30~ ☆<ペタンク>ひろば 1:30~		(うぐいすの会)	22	木
23	金	☆いきいき百歳体操 9:30~ ☆ニコニコピアニカ 1:30~		(思いやりカフェ)	23	金
26	月	☆子育てのびのびひろば 9時~12時 ☆切り絵 1:30~			26	月
27	火			やすらぎの会	27	火
28	水	大人のぬり絵 9:30~		詩吟を楽しむ会	28	水
29	木	エルダーで健康体操 9:30~			29	木

～4月のふれあい健康教室から～

いつも元気な寺平先生を迎え、新年度のスタートとなりました。『人間は、必ず死ぬ』

『人生は一度きり』『いつ死ぬかわからない』・・・だから今日一日をどう過ごすかが大事。全国で一年間に76,000人も孤独死という話に心も重く。今からでも遅くない！

明るく元気に過ごすために、呼吸と健康のつながりをわかりやすく話していただきました。

何気なくしていた呼吸は一日20,000回。目に見える筋肉を鍛えることは勿論。目に見えない血管、内臓の筋肉を鍛えるために呼吸の仕方を教わりました。「あいうべー」毎日やって長生きしましょうね。笑って心も体も軽くなりました。

☆ 5月のふれ健は

テーマ 昭和100年・映像で蘇る私たちの街松本

講師 松本大学元職員 大野さん

松本大学 三澤職員

昭和という時代がだんだん遠くなりつつあります

松本の街の懐かしい写真や映像を見ながら、大野さんの話を聞き「若かった頃」を思い出してみませんか

〈思い出の昭和のアルバム〉



当日は新村コミュニティー喫茶「珈琲ひまわり」が出張してくれます。美味しいコーヒーを飲みながら昔の松本の話を聞いてみましょう！



～子育て支援事業～ 「子育てのびのびひろば」の紹介

ひろばを中心に地域で取り組む“子育て支援活動”です。

ママたちの情報交換の場・ちょっとした相談・先輩ママの体験談に会話がはずみます。保健師さんが育児相談を行っています。体の伸びや成長を確認したり、不安なことなどお気軽になんでもご相談ください。会を重ねる毎に笑顔が広がりお友達もできますよ！

令和7年度健康相談日（第4月曜9時半～11時）下記のとおりです

4月28日	5月26日	6月23日	7月28日	8月25日	9月22日
10月27日	11月17日	12月22日	1月26日	2月16日	3月23日

（カレンダーに印しておいてネ）



映画を楽しむ日 12日(月) 1:30～ 時間厳守で上映

《 火天（かてん）の城 》 出演 西田敏行 椎名桔平 大竹しのぶ

天正4年、織田信長の命を受け幻の城【安土城】を3年で築き上げた棟梁の物語です。愛する妻や門下の大工たちに支えられながら苦悩の末、戦国時代最大の建築を成し遂げる現代版の【プロジェクトX】 ☆是非皆さんお揃いでお出かけください☆

今月の～スポット～ 事業

おしゃべりサロンの開店時間を、年間通して1時30分～に変更します

年間通して同じ時間にしました。また、会費100円は受付でお支払いをお願いします

5/9いきいき百歳体操体験会・5/23いきいき百歳体操 9:30～

いつまでも、自分らしい生活を送りたいという方にピッタリの体操です。重りを使用した筋トレです。運動は仲間と一緒に進むとより効果あり！4月から「かみかみ百歳体操」が加わりました。お口のフレイル予防になります。参加、お待ちしております