

ひろばだより 365



令和7年8月1日発行
田川地区福祉ひろば事業推進協議会
田川地区福祉ひろば
TEL/FAX 28-1168

気温の高い日が続いていますが、夜は眠れていますか？睡眠不足は判断力を低下させます。上手に冷房を使って快眠を目指しましょう。ひろばの行事で身体を動かす事も忘れないでくださいね。

ふれあい健康教室 8月7日(木)10:00～

「スマイル山雅健康教室」

ガチャさんも来るよ！

健康相談もあります。

次回は、9月4日(木)です。



©2011 YAMAGA

お手伝いは、日赤奉仕団さん、レクリエーションは、体力づくりサポーターさんです。

☆ヘルシーテラス☆

8月1日(金)10:00～

「フレイル検診」

「フレイルって何？」「最近声が出しにくいのよ」「何もないところでつまずくんだよ」という方、ご参加ください。フレイルチェック(体力測定)と予防運動を実施します。

みんなのひろば①

お手玉作り

8月19日(火)

10:00～



田川小1年生にプレゼントするお手玉作りです。材料はこちらで用意します。裁縫道具・眼鏡をお持ちください。

ひろば喫茶

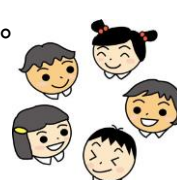
ボランティア部

8月29日(金) 9:30～11:30

「ニコワク交流会」

田川小学校5年生と交流をします。何をするかは、当日のお楽しみ。交流のあと喫茶になります。

参加費¥100



みんなのひろば②

8月22日(金)10:00～

「モルック体験会」

信州大学モルックサークル「まつぼっくり」の皆さんと、モルックで楽しめます。独特のルールも面白いですよ。申込不要。水分とタオル持参でご参加ください。

たがわチャイルドひろば

8月はお休みです。

次回は9月18日(木)10:00～。





田川いきいきサロン

8月4日(月)10:00～

楽団『ケ・セラ』

平和コンサート in 田川公民館

*** 健康づくり課保健師による相談日のお知らせ！ 8月7日(木)午前です。**

8月



ひろばの活動紹介＜趣味の会＞毎月第2・4木曜日。ひろばを一日開放していますので
出入り自由です。木目込み・押絵・刺繍・クラフト・折り紙・クロスワードパズルなど、それぞ
れ好きな事をしています。まずは見学がてらおしゃべりしましょう。

日	曜	ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です	サークル活動		その他の行事・会議等
			10:00	13:00	
8/1	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
4	月	◆田川いきいきサロン 10:00～		ふるさとの会	
5	火	民生児童委員定例会 9:30			0840 ラジオ体操
6	水		健康体操	創作手まり教室	
7	木	◆ふれあい健康教室 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操
8	金	◆リエンの会 13:30～	歩こう会		
11	月	山の日 ひろばお休み			
12	火				
13	水				
14	木				
15	金				
18	月	◆スポーツボイス 10:00～		ふるさとの会	
19	火	◆みんなのひろば①10:00～			0840 ラジオ体操
20	水	◆紙の日 13:30～	健康体操		
21	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
22	金	◆みんなのひろば②10:00～ いきいき健康ひろば 13:30～			
25	月	◆ラク～ナ体操 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
26	火	田川小5年生交流会(絵てがみ)			0840 ラジオ体操
27	水		健康体操	雀の会	
28	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
29	金	◆ひろば喫茶 9:30～			
9/1	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
2	火	民生児童委員定例会 9:30			0840 ラジオ体操
3	水		健康体操	創作手まり教室	
4	木	◆ふれあい健康教室 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日 ブロック別職員研修 13:30～			0840 ラジオ体操
5	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			

9月4日 10:00～ふれあい健康教室「高齢者交通安全教室」予告



今回は福祉ひろばと田川公民館をズームでつないで開催します。お近くの会場でご参加
ください。但し、県警チャレンジ号「わたりジョーズ君・点灯くん」で反射神経年齢を測定し
たい方は、福祉ひろばへご参加ください。詳細は、福祉ひろばまでお問合せください。

たがわチャイルドひろば

8月はお休みで



☆ 9月の予定は 。

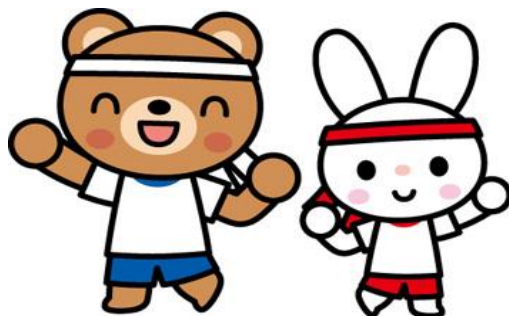
9月18日（木）
午前10時から
「ミニ運動会」

時間厳守
です！

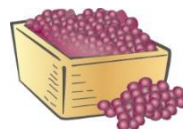
まだ暑い季節ですが、涼しいひろばで
思い切り、からだを動かしましょう！

★おやつ代100円（1家族）

★申込不要



七夕のおやつ（伝統食）・・・ホウトウについて



松本地方では、旧暦の8月7日に七夕を行う家が多い。

中庭の軒下に竹を立て、七夕の歌や願い事を書いた短冊、色紙で切った投げ網提灯などを飾る。
また、七夕人形を飾り、季節の野菜や果物を供え、夕飯にはホウトウと旬の野菜の煮物を供える。

ホウトウと旬の野菜の煮物は、松本地方の七夕に伝えられる特徴ある食べ物である。また、まんじゅうを供えるところもある。ホウトウとまんじゅうは小麦製品であり、小麦や野菜、果物の収穫感謝であることがわかる。

七夕に旬の作物を供えるのは全国各地に見られ、「七夕さまは初物好き」などという。

<材料>

☆ホウトウ（市販品） ☆あんこ ☆きな粉



<作り方>

①ホウトウを茹でて、冷ましたものに水をかけ、くっついたホウトウをほぐして、水をよく切る。

②ボールに入れて、あんこ、またはきな粉と絡める。ホウトウは切れやすいので、箸ではなく手で混ぜることがポイント。

小麦粉を練ってざっくりと切った麺を野菜と共に味噌仕立ての汁で煮込む、山梨県の郷土料理とは別物です。松本のホウトウは、あんこで絡め、少し冷やして食べる清涼感のある甘い食べ物です。

駐車場が少ないので乗り合わせてきてね。

田川地区福祉ひろば TEL28-1168