

# 島内福祉だより

10月

令和7年10月1日 第362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  
☎・FAX 47-0168  
島内公民館 ☎ 47-0264

福祉ひろばは地域の皆さんが集まれる場です。  
お気軽にお立ち寄りください

**ふれあい健康教室 10日(金)**  
**9:30~11:30頃**

★島内公民館・講堂で行います★  
東側の入り口から直接お入りください

フレイル健診  
年に一度の筋力測定

自分の筋力どのくらいわかりますか？  
フレイルの状態とは…健康と介護の間、  
虚弱な状態です。虚弱→健康になれるように  
今の自分の状態に気づくことが大切！！  
フレイル健診は気づききっかけです。

📞 申込みをお願いします

**\*お当番町会:島高松町会\***

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、久しぶりの参加も大歓迎！！

☆島内地区の方を優先いたします。

**縁側カフェ 3日(金)9:30~**

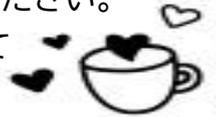
**コーヒーか紅茶(お菓子付き) ¥100**

地域の皆さんが対象です

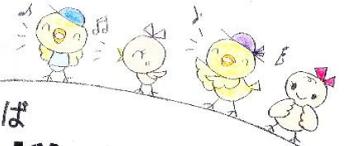
お時間ある方お気軽にお越しください。

\*生活支援員の可児さんが来て

お話お聞きします♪



~福祉ひろばの子育て支援~



出前子育てひろば  
**ひよこランドにあつまれ!**

15日(水)10:00~青島会館:親子ふれあいあそび

講師:香川知未さん

28日(火)10:00~小宮保育園:交流会

\*28日の申込みはひろばにお願いします

対象:未就園児の親子(飲み物はご持参ください)

★子育てパパママの日(ひろば開放日)★

2日(木) 13:30~16:30頃

23日(木) 13:30~16:30頃

★小さな人と大きな人のからだあそび

~ポンポンむぎゅっ~

8(水)10:00~偶数月第2(水)に行います

対象:2歳くらいまでの親子

遊びを通して親子のふれあいや

発達にアプローチ

★ふれあいタッチケア~はじめの一步~★

22日(水) 10:00~(毎月第4水曜日)

対象:1歳の誕生日までの親子(パパ大歓迎)

途中からの入退場も大丈夫です。

★ふれあいおはなしひろば★

次回11月12日(水)10:30~

島内図書館の司書さんによる

絵本や紙芝居の読み聞かせや手遊びなど

★上記以外の日でも空いていれば利用できます  
ひろばに問い合わせてください!

R7年度第3クール

しまうちヘルシーテラス 参加者募集!

~終活講座~

河西部包括支援センター 共催

◎定員:20名 10:00~11:30頃

◎10/17(金)エンディングノートの書き方

◎11/21(金)遺品整理・墓じまい

◎12/5(金)終末期医療 講師:岡村律子氏

(安曇野市北部包括支援センター)

◎3回連続講座になります。

(1回のみ参加可 ご相談ください)

◎ひろばにお申込みください

# 島内公民館だより

第3回島内農業文庫講座 講演会

令和7年 10月1日

## 自分らしく長生きするために いざというときに慌てない相続の話

相続については、専門家に依頼すれば全て対応していただけますが、私たちも予備知識があれば専門家のお話が多少なりとも分かるでしょう。今回は相続・贈与・遺言書等のお話をお聞きします。

日時 : 10月29日(水) 午前10時～11時30分

会場 : 島内公民館 講堂

講師 : JA松本ハイランド ねんきん・そうぞく相談センター

定員 : 50名

申込 : 10月22日(水)までに島内公民館(TEL47-0264)まで

島内公民館ギャラリー「ピアツザ」

## 島内高齢者クラブ連合会 壁新聞展

〈会期〉 10月8日(水)～10月28日(火)

午前9時～午後5時(土・日・祝日除く/最終日は正午まで)

壁新聞の名前は『お達者通信』。2022年9月28日発行の第1号から最新の21号までを展示します。高齢者クラブの活動ぶりと、活動につどう方々の笑顔に会いにご来場ください。

## こころの彩り展

〈会期〉 10月30日(木)～11月13日(木)

午前9時～午後5時(土・日・祝日除く/最終日は正午まで)

地域で暮らす高齢者や障がいのある方の合同作品展です。

絵画・詩・竹細工など…想いのこもった彩り豊かな表現をぜひご覧ください。

## 愛ランド島内からのお知らせ

「おらんち de ランチ」の今後の日程について、以下のとおりお知らせします。

10月実施日…18日(土) 11月実施日…22日(土) 12月実施日…6日(土)

1月実施日…6日(火) 2月実施日…7日(土) 3月実施日…7日(土)

※その他の公民館講座等については隣組回覧の公民館だより(10月号)をご覧ください

〈問合せ先〉 島内公民館 (TEL47-0264)

## R7年度 第3クール 参加者募集!

# しまうちヘルシーテラス

『自分の健康は、自分で知る・守る・作る』をコンセプトに、3カ月の連続講座を開催いたします。内容は、運動・座学・物づくりなどです。

(今後、この講座でやってみたい内容がありましたらひろばまでご連絡ください)

### ～終活講座～ 河西部包括支援センター 共催

『気になることだけど、どこに相談していいのかわからない』を解決しませんか?

◎各回 20名定員 ◎時 間 10:00～11:30頃

◎3回連続講座申込みをお願いします(1回だけの参加可 ご相談ください)

#### ★10/17(金) エンディングノート

《実際にノートに記入してみよう》

講師:松本市社会福祉協議会

#### ★11/21(金) 遺品整理・墓じまい

《整理のコツは?どのような流れで行うの?》

講師:松本市社会福祉協議会

#### ★12/5(金) 終末期の医療について

講師:岡村律子氏 安曇野市北部包括支援センター

申込み・問合せ 島内地区福祉ひろば ☎ 47-0168