

ひろばだより 368

令和7年11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

コタツや暖房の準備はできましたか？寒くなると体全体に力が入ります。温かい食事や入浴で、リラックスしましょう。外出や入浴前後など急激に温度が変わる時は、体調の変化に注意してください。

ふれあい健康教室 11月6日(木)10:00～

「脳卒中にならないために！」

講師：一ノ瀬脳神経外科病院

今回は、12月4日(木)です。

お手伝いは、体力づくりサポーターさん、レクリエーションは、民生児童委員さんです。



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。お近くの会場へお越しください。体調が悪い場合は、出歩かずお家でしっかり体を休めましょう。

たがわチャイルドひろば

11月20日(木)10:00～

「タッチケア」

小野千代子さんにタッチケアを習います。

☆申込不要！

☆おやつ代(1家族 100円)

☆持ち物 バスタオル



ひろば喫茶

ボランティア部

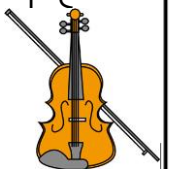
11月28日(金)10:00～11:30

「こころにホッとコンサート」

牛山孝介先生のヴァイオリンコンサートです。ゆっくりとお楽しみください。

コンサートのあと喫茶になります。

参加費 ¥100



社協田川支会 ふれあい配食会

対象者には、

11月17日(月) 民生児童委員さんより
お知らせがあります。



ウォーキング交流

11月8日(土)児童センター集合 9:50～

田川児童センターと合同で、松林邸へ行きます。ご参加お待ちしております。

持ち物：飲み物

田川地区健康福祉月間

「介護予防講座」

第1回 11月18日(火)

「自分のからだを知ろう!! 健康機器でチェック」

松本市健康づくり課 保健師 上杉章子さん

第2回 11月25日(火)いきいきサロン

「避難所での感染対策」

丸の内病院 感染管理認定看護師 田中裕子さん

第3回 12月9日(火)

「知っていますか？自分の血圧～血圧と生活習慣病～」

松本協立病院 医師 上島邦彦さん

各回 10:00～ 田川公民館 大会議室

* 健康づくり課保健師による相談日のお知らせ！11月6日(木)午前・20日(木)午前です。

11 月



ひろばの活動紹介＜創作てまり教室＞毎月第1水曜日13:30～。土台作りから完成まで、丁寧にじっくり取り組んでいます。好きな色を組み合わせるので、楽しみながら作れます。講師は室井由美子さん。詳細はひろばまでお問合せください。

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	
4	火	民生児童委員定例会 9:30～			0840 ジョギング体操
5	水	田川小3年(おはぎ)交流会 AM	健康体操	創作手まり教室	
6	木	◆ふれあい健康教室 10:00～ 健康づくり課保健師相談日			0840 ジョギング体操
7	金	◆ヘルシーテラス 8:45 集合			
8	土	◆田川児童センターウォーキング 9:50			
10	月	◆スポーツボイス 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
11	火	渚宮本出前ふれ健 10:00			0840 ジョギング体操
12	水		健康体操	雀の会	
13	木	田川小6年(クラフト)交流会 AM 地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ジョギング体操
14	金	◆絵てがみの日 10:00	歩こう会		
17	月	ふれあい配食会 11:00～ ◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
18	火	◆介護予防講座 10:00(田川公民館) 体サポ ブロック集会(鎌田公民館)			0840 ジョギング体操
19	水	◆紙の日 13:30～	健康体操		
20	木	◆たがわチャイルド 10:00～ 健康づくり課保健師相談日			0840 ジョギング体操
21	金	◆リエンの会 13:30～	歩こう会		
25	火	◆いきいきサロン 10:00～			0840 ジョギング体操
26	水	渚保育園交流会 AM	健康体操	雀の会	
27	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ジョギング体操
28	金	◆ひろば喫茶 10:00～ いきいき健康ひろば 13:30～			
12/1	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 ジョギング体操
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～			0840 ジョギング体操
5	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			



12月5日(金)10:00～ヘルシーテラス予告

面白い形の「ウェーブリング」を使って、体全体のストレッチをします。硬くなったところをほぐす時は、痛いけれど気持ちいいです！
講師は田中花さん。飲み物を持参してください。申込は不要です。



たがわチャイルドひろば

☆ 11月の予定は . . .

11月20日（木）
午前10時から
「タッチケア」

小野千代子さんにタッチケアを習います



時間厳守
です！



★申込不要 ★持ち物 バスタオル・着替え一式とオムツ（必要な方）
飲み物・おやつ代100円（1家族）

今日のおやつレシピ「豆腐入りかぼちゃもち」

<材料>（8枚分）

☆かぼちゃ 90g ☆絹ごし豆腐50g ☆片栗粉 大さじ1
☆牛乳 大さじ1 ☆砂糖 小さじ1 ☆バター 小さじ1

<作り方>

- ①かぼちゃを適当な大きさに切って茹でる。火が通ったら、お湯を捨てて更に少し火にかけ、水分を飛ばす。
- ② かぼちゃが熱いうちにフォークでつぶす。
- ③ 水切りした豆腐を手で崩しながら②に加え、牛乳・砂糖・片栗粉も入れて混ぜる。
- ④フライパンにバターを入れ、8等分した生地を薄い円形に広げる。
片面に焼き色がついたら、裏返して焼く。



※かぼちゃの代わりにサツマイモでもおいしいよ！



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