



安原地区だより

松本市広報 R8-1

第 009号

R8年5月1日

発行元 安原地区地域づくりセンター・公民館、安原地区福祉ひろば事業推進協議会 住所〒390-0802 松本市旭 2-11-13

連絡先 <公民館・地域づくりセンター Tel 39-0701> <福祉ひろば Tel 33-0168> <共通 FAX 39-0702>

【みんなが知っておきたい介護の心】

傾聴のすすめ

傾聴とは、相手の気持ちに寄り添い、話を丁寧に「聴く」ことです。相手の言葉を否定せず、自分の意見は押し付けず。相手の心が軽くなって気持ちの整理ができ、心を元気にすることができます。

傾聴の重要性や効果を学びます。

- 日時 **6月4日(木) 13:30~15:00**
- 場所 安原地区公民館 2階大会議室
- 講師 松本市社会福祉協議会地域福祉担当(北部)係長 西澤 久典 氏

着任しました よろしくお願ひします



安原地区生活支援員 **高山 一郎**

心配ごと、困りごとがあれば何でもご相談ください。

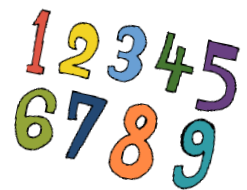
安原地区生活支援員携帯
Tel 070-8802-5403

ふれあい健康教室 5月19日(火)13:30~

~爽やかな季節、ひろばでふれあいませんか~



「ひろばでお楽しみ会」



保健師に健康相談ができます

安原地区 親睦春季マレットゴルフ大会

主催 安原地区スポーツ協会

春爛漫です！体を動かして体力づくりをしながら楽しみましょう！多くのみなさんの参加をお願いします。初めて方、用具のない方大歓迎です！

日時・場所 **5月10日(日)9:00~** 松本市総合体育館附属マレットゴルフコース

参加資格 安原地区のみなさん(中学生以上) **参加費無料です！**

持ち物 筆記用具、マレットゴルフ用具(貸出可)

申し込み お住まいの町会の体育部長さんへご連絡ください。

詳細は別刷りの回覧をご覧ください！





わいわいモルック

5月1日(金) 13:30~

「カッコーン! いい音響かせてます」



手芸の時間 5月7日(木) 9:30~

「袋物のつづきと小さな靴下作り」

持ち物/お針箱 メガネ 布のある方

ウォーキング 5月11日 ※9:30~です
「玄向寺へ」

5月の田園風景を見ながら、牡丹の花を見に行きましょう
〈帽子・水分をお忘れなく〉

カフェ「あさば野」

5月8日(金)11時オープンです

季節の和菓子 かしわ餅と
安原焙煎コーヒーで150円です
ぜひ、お出かけください



「介護相談は13時半~15時まで」
対応/中央北包括支援センター

「男のストレッチ講座」

5月14日(木)13:30~

・日本スポーツ協会公認トレーナーによる
男性だけのストレッチ講座です
ピンポイントで筋肉をほぐします



「リズムで脳のストレッチ♪」

5月18日(月)10:00~

・健康運動指導士による脳トレとリズム体操です
複式呼吸から始まり、最後のストレッチまで



継続は力ないを実感します

いきいき百歳体操 毎週水曜日 9:30~

5月は 13日・20日です

※27日はお休みです

子育ての集い

5月26日(火) 10:30~

「西沢先生のおやこ体操」

でんぐりがえって、くるりんぱ!

月齢に合わせた動きで子どもと触れ合います

講師/ 西沢啓子さん

保健師に育児相談ができます



あさばの映画観賞会

5月28日(木)13:30~

「盤上の向日葵」原作 柚月裕子

坂口健太郎が謎に包まれた天才棋士を演じる
ヒューマン・ミステリー

共演 渡辺謙 佐々木蔵ノ介



〈地区担当さんの紹介です〉

安原地区をどうぞよろしくお願いいたします

今日も元気に、1歩から

体を動かすのに、良い季節になりました。
春を感じながら散歩、家で1日5分からの
ストレッチなど、無理なくはじめて
みてください。

安原地区の担当保健師となりました
清本 悠です。よろしくお願いいたします。



健康づくり課北部保健センター保健師 清本 ^{はるか}悠さん

4月より安原地区を担当させていただくことになりました「中央北地域包括支援センター」の塩原と申します。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活できるように、微力ながらお手伝いのできればと思っております。まずは、お気軽にお声掛けください。よろしくお願いたします。



中央北地域包括支援センター 塩原 美樹さん

パソコン教室(第50回)

普段使っているパソコンの基本操作から Word や Excel の使い方等、毎回講座の内容を変えて学んでいきます。

日時 **5月 12日(火)13:30~**
26日(火)13:30~

場所 安原地区公民館 視聴覚室

内容 Excel基本操作 2/6
~データの編集~

講師 山川 豊 先生

参加費 無料

持ち物 あればご自身のパソコン

※お申込み不要。お気軽にお越しください



男のストレッチ講座

筋肉を伸ばす“ストレッチ”と筋肉を鍛える“トレーニング”を自分のペースで!

日時 **5月 14日(木)13:30**

場所 安原地区福祉ひろば

講師 すがの鍼灸整骨院 井沢慎也 先生

参加費 無料



大人気!

パンとスイーツ教室

おいしいパンとスイーツを一品ずつ作る教室です。参加者のみなさんが和気あいあいとなってパンづくりを楽しめます!

日時 **5月29日(金)9:30~**

場所 安原地区公民館 料理実習室

内容 惣菜パンと塩パン

講師 高梨 雅子 先生

参加費 700円

定員 12名 ※要申込

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き

持ち帰り用タッパ



お悩み解決!

スマホ使い方相談会

スマホで操作方法が分からない方、基本的な使い方について、相談に乗ります!

日時 **5月 20日(水) 13:30~**

場所 安原地区公民館 視聴覚室

講師 天白琥珀会

参加費 無料

定員 5~6 名程度 ※要申込

持ち物 ご自身のスマートフォン



受付時間 ~5/19(火)まで 平日9:00~17:00

図書コーナー本入れ替え

~お知らせと返却のお願い~

入替日 **5月13日(水)**

貸出本お持ちの方は、**5月12日(火)**まで

に安原地区公民館まで返却をお願いします。



【“わらわく”のお料理講座】

新玉ねぎの炊き込みごはん と 具だくさんみそ汁 他

日時 **5月 21日(木) 10:00~**

場所 安原地区公民館 料理実習室

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、
手拭きタオル、ふきん、筆記用具

参加費 600円

定員 12名

5/11(月)~ 受付開始します 平日9:00~17:00

公民館だよりや公民館情報は市公式HPで随時更新しています!

ご興味のある方は **安原地区公民館** で検索!



左のQRコードを読み取るだけで簡単にアクセスできます!

令和8年5月の安原地区公民館・福祉ひろばの予定

日	曜	福祉ひろば	公民館
1	金	13:30～わいわいモルック	7:45集合 歴史研究会バス視察研修
2	土		
3	日	祝日(憲法記念日)	
4	月	祝日(みどりの日)	
5	火	祝日(こどもの日)	
6	水	振替休日	
7	木	10:00～手芸の時間	
8	金	11:00～カフェ「あさば野」オープン	
9	土		
10	日		
11	月	※9:30～集合です ウォーキング「玄向寺へ」 13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
12	火	10:00～ヨガ教室	13:30～パソコン教室
13	水	9:30～いきいき百歳体操 13:15～歌声ひろば(視)・13:30～短歌	9:30～図書コーナー書籍入れ替え
14	木	13:30～男のストレッチ講座	
15	金	10:00～ミュージックベル	13:30～歴史研究会
16	土		
17	日		
18	月	10:00～リズムで脳の活性化♪ ※詩吟はお休みです	
19	火	9:30～ひろば企画会議 13:30～ふれあい健康教室「お楽しみ会」	
20	水	9:30～いきいき百歳体操	13:30～スマホ使い方相談会
21	木	10:00～大人のぬり絵	10:00～笑福ごはんのお料理講座
22	金	13:30～安原井戸端・デジカメ百景	
23	土		
24	日		
25	月	10:00～ヨガ教室 13:30～体操	13:30～スローストレッチ教室
26	火	10:30～子育ての集い「おやこ体操」	13:30～パソコン教室
27	水	※ピンキラ安原といきいき百歳体操はお休みです 13:15～歌声ひろば	
28	木	館内清掃日 13:30～あさばの映画観賞会「盤上の向日葵」	館内清掃日
29	金		9:30～パンとスイーツ教室
30	土		
31	日		

☆松本支援学校しなの木教室パン販売(旧養護学校)
【原則、毎週木曜日11:50～】
5月7日、14日、21日
※5/2～6/19までの販売はお休みです

☆ふれっ手いなり寿司・鶏からあげ販売
【原則、第2水曜日11:00～】
5月13日(水) ※R8年度から開催曜日と時間変更