

こんな症状
ある
認知症 56

認知症予防に「指」
動かしませんか？

指は第2の脳とも呼ばれます。指を普段から動かすことで認知症予防の効果が期待できます。ただ、普段していること、やりなれた動きではあまり効果はありません。認知症予防のために、意識して魚をさばいたり、楽器の演奏をしたり、パソコンを使う事も良いと言われています。何事も意識してやるのが良いですね。



指体操も取り入れてみませんか？指先にぐっと力を入れて合せてみます。慣れてきたらスピードアップしたり、左右交互でやったり、2回づつ動作を繰り返したり、鏡に映しながらやったり。慣れを防ぐために工夫して行いましょう。

〈のるーと〉予約はお電話で
0263-31-5315

予約時に伝えます

- ①予約番号と名前 ②乗る場所と降りる場所
- ③乗車日と時間 ④利用人数



スマホをもっと身近に！
スマみじコーナーです

今日は
スマホ画面暗くないですか？

スマホをあれこれいじっているうちに、いろいろな細かい設定が狂ってしまうことないですか。そして、そのことに気付かない。画面が暗くなってしまったのもその一つかもしれません。

その他、着信音が小さくなったままだったり大きすぎたり、画面を少し傾けただけで画面が回ってしまっ都合が悪いなど。

① アンドロイドスマホはそれらの設定できる画面が、上の方に隠されています。①の画面上のところが1回下で下げると②の画面に移ります。

ここで、画面の明るさの設定をします。この部分を左右に動かすことで、明るさが変わるので、好みの明るさにする。

② その他、画面の回転を回らないようにするのもこの画面で、入り切る。他にも、映画館や会議など、音消したい場合もここで設定する

スマホの分からないを「スマみじ手習い会」で解決しよう。公民館で開催しています。6月29日9時～

よせなべ情報



生活支援員の目線で、皆さんに知ってほしい松本市や社協、福祉ひろばや寿台町会連合会などの情報を、この頁にまとめ、ご紹介いたします。

【お問い合わせ】
地区生活支援員 水口
☎070-8684-8033

QRコードから詳しい情報を取り込もう
どこでもスマホのカメラで読み取れます



プラスチック資源の出し方は、こちらで確認をお願いします

衣料品コタケ ☎32-2213

猛暑を乗り切る綿100%の肌着や衣料品、おしゃれなワイドパンツもお持ちします
コタケ・シューマートで生活応援クーポン使えます

靴のシューマート ☎86-3309

お散歩・お出かけに足取り軽くなる快適な幅広い多機能シューズや、今お持ちのシューズに入れるだけでぐっと歩行が楽になる中敷きなどお持ちします

緊急連絡先キーホルダー注文受付

家のカギに緊急連絡先キーホルダーを付けて、常に持ち歩きできます。前もって用紙が欲しい方はひろば・公民館にございます。当日記入する方は[緊急連絡先に使いたい方の姓名、電話番号、続柄]のメモに、価格200円を添えて申し込みしてください。地区生活支援員が作り、後程お届けします。(当日お渡しできません)

試してみよう「セニアカー」

なかなか試すことのできない[セニアカー] 当日乗車することが出来ます
その他、介護商品の相談、杖、歩行器などの展示販売もあります

生産者採れたて 新玉ねぎ販売

受付にて
3個入り 先着20袋 大特価

回収カゴ アルミ・スチール缶
設置 をお持ちください

おはなじ畑「かたらい」

介護予防をテーマに、あなたの健やかな生活を応援した内容ををご用意しています。顔みしりの皆さんで楽しいひと時を過ごしましょう。申し込みをお願いします。

開催 6月15日(月) 10:30~11:45頃
会場 ふれあいセンター

【講座】詐欺の手口を確認して犯罪防止

大好評！いばつばさんの
【おはなし小箱】絵本の朗読でお話の世界へ

バランスの取れた高齢者向き弁当販売 価格400円
参加・弁当の注文は福祉ひろば ☎57-1160
次回開催日 7月6日(月) 申し込み 6/9より
次回内容 平和を願う 折りづるおはなし会

寿台マルシェ 6月19(金) 9時30分オープン



先着順にて無料施術
9:00よりスタートしますが、希望者多数の場合は施術できない場合もございます
ご了承ください

無料包丁研ぎ開催

9時スタート
先着順に対応します
おひとり1丁

笛の販売

寿台地区では皆さまに何かあったときの備えの一つとして、笛の活用を声掛けています。
1セット2000円
受付にて販売

雨天の場合は第2会場が体育館となります

地区の皆さまに
お願いです

寿台地区では皆さまに何かあったときの備えの一つとして、笛の活用を声掛けています。ご近所で笛の音が聞こえましたら、助けを求めているサインかもしれません。ご近所で声を掛け合っていただければと思います。

寿台地域づくりセンター(寿台公民館)に地区担当保健師が相談室を設けます。健康の事などおたずねください。



松本市認知症思いやり相談日
ご家族のごことで心配な方は、松本市高齢福祉課まで ☎34-3237

◎ 応対が困難な方 FAXにて対応します
● 南部保健センター(02663)27-3466
● 寿台公民館(02663)867-9664
* 必ず住所氏名を記入して、何についての相談なのかご用件を記入して送ってください。

防災無線聞き逃したら
☎(0120)07-8686
(通話料無料)

休日夜間当番薬局
問い合わせ
☎0263-35-9392

長野救急安心センター ☎ #7119(大人) 重症の場合は、
#8000(小児) 迷わず ☎119
看護師のアドバイスが受けられます

日曜	6/7 (火祝)	14	21	28	7/5
9>19	十全堂武田 ☎25-4731	平林内科クリ ☎85-3800	小口内科クリ ☎85-0770	くさま内科 ☎87-0111	品川内科 ☎28-3313
19>23	平日・土曜・日曜 19時~23時は松本市小児科・内科夜間急病センター ☎38-0622				
23 翌9	小児科 まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567
	内科 まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567

公民館・体育館施設予約、空き状況の確認はこちらどうぞ

当番医には必ず電話をしてから行きましょう。
土曜日12:00-19:00までの当番医は、下記にお問い合わせ下さい
松本広域消防署
☎35-9111

公通通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます