

ひろばだより 377



令和8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。上手に冷房を使い、水分、食事もしっかり摂って体調管理をしましょう。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20日(木)10:00~

「スマイル山雅健康教室」
片山さん(ガチャさん)も来るよ！
健康相談もあります。
次回は、9月10日(木)です。



お手伝いは、
体力づくりサポーター
さんです。

©2011 YAMAGA

☆ヘルシーテラス☆

8月の内容変更です。

8月7日(金) 上高地線に乗って
「ひまわり畑を見に行こう」
松本駅自由通路 9:50集合

9月4日(金)10:00~「百歳体操」
おもいを付けゆっくりと動かします

みんなのひろば



- ①8月4日(火)13:00~
「クレーフペーパーで蓮の花づくり」
①は定員になりました
②8月25日(火)10:00~
「お手玉作り」

田川小1年生にプレゼントするお手玉です。
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28日(金) 9:30~11:30

DVD「サマーウォーズ」
仮想世界でサイバーテロ！立ち向かう
のは現実世界の田川市の大家族…。
*DVDのあと喫茶になります。

参加費¥100

田川いきいきサロン

8月3日(月)10:00~



楽団『ケ・セラ』

平和コンサート in 田川公民館

バス研修「軽井沢絵本の森美術館」

9月3日(木) 田川公民館 8:15集合

参加費 3500円

申し込み〆切 8月25日(火)

*詳しくは、ひろばまで



たがわチャイルドひろば

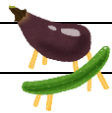
8月はお休みです。

次回は9月17日(木)10:00



*健康づくり課保健師による相談日のお知らせ！ 8月20日(木)午前です。

8月

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	
8/3	月	◆田川いきいきサロン 10:00～		ふるさとの会	
4	火	◆みんなのひろば① 13:00～			0840 ラジオ体操
5	水		健康体操	創作手まり教室	
6	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
7	金	◆ヘルシーテラス 9:50 松本駅			
10	月	◆スポーツボイス 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
11	火	山の日 ひろばお休み			
12	水	職員研修 14:00 			
13	木				
14	金				
17	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
18	火	◆ウェーブリング 13:30～			0840 ラジオ体操
19	水		健康体操		
20	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
21	金	◆リエンの会 13:30～	歩こう会		
24	月	◆ラク～ナ体操 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
25	火	◆みんなのひろば② 10:00～			0840 ラジオ体操
26	水		健康体操	雀の会	
27	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
28	金	◆ひろば喫茶 DVD 9:30～ いきいき健康ひろば 13:30～			
31	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
9/1	火				0840 ラジオ体操
2	水		健康体操	創作手まり教室	
3	木	バス研修			0840 ラジオ体操
4	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
7	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
8	火				0840 ラジオ体操 認知症 X (田川公民館)
9	水		健康体操	雀の会	
10	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
11	金		歩こう会		

たがわチャイルドひろば

8月はお休みで

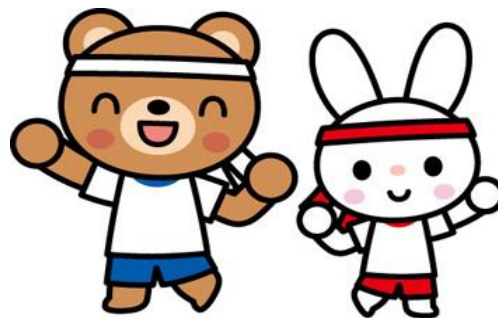


☆ 9月の予定は 。

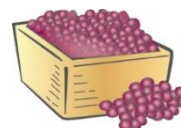
9月17日（木）
午前10時から
「ミニ運動会」

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！

★申込不要
持ち物：飲み物



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

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