



まつばら地区だより

地区だよりやその他回覧物はこちらからご覧ください(松本市HP) →



7/2 介護予防講座～福祉用具体験会～

介護保険も使える杖や歩行器、シャワーチェア等いろいろな福祉用具を実際に試してみました。

地域の皆さんにお願い

地区公民館の駐車場は駐車可能台数が非常に少ないため、ご利用の際はできるだけ徒歩や乗り合いでお越しください。

お車でお越しの際は、**当館駐車場以外には絶対に駐車しないよう**お願いします。

満車の際は、いったん道路わきに寄せて停車していただき、公民館窓口までお声がけください。

また、徒歩でお越しの際も、**近隣の私有地を通行しないよう**お願いします。



～ 松原力ミカミ大作戦! vol.2 (全3回) ～

前回、松原地区では、食事速度が速い人が多い傾向にあることをお知らせしました。今回は、よく噛んで食べることのメリットを見ていきましょう!

1. 満腹感アップで食べ過ぎ防止→**肥満予防!**
2. 唾液がたくさん出る→**むし歯や歯周病予防!**
3. 消化酵素が出る→**胃腸の働きの促進!**
4. 口の筋肉を使う→**表情・滑舌が良くなる!**

噛む回数の理想は、一口30回!
まずは、飲み込む前に**あと5回**
噛むことを意識してみましょう!



意識するだけでも噛む回数が増えます。今日から“よく噛む”ことを意識してみませんか?

松原地区担当: 織井 お問い合わせ: 27-3455 (南部保健センター)

ボランティア団体「スタート」、松原地区生活支援員

まつばら食堂のお知らせ (70歳以上の方対象)

一人で食事をされている方、地域の方と食事をしたい方など、食事と会話を楽しみにいらっしゃいませんか? 申込み人数が定員に達した場合は、独居の方・高齢の方を優先します。

◇ 次回の開店日 **9月3日(木) 11:30開店(13:00まで)**

◇ 場所など **地区公民館**で、限定20食(お一人300円)

◇ 申込み 8月24日(月)～31日(月)までに、地区生活支援員の水崎へ(070-8684-8039)



【地区公民館だより・福祉ひろばだよりは中面をご覧ください →】

松 原 地 区 公 民 館 だ よ り



【お問い合わせ 松本市松原地区公民館 TEL 57-2322 FAX 85-3103】

ホームページはこちらから→

松原地区町会連合会、松原地区公民館

松原地区食生活改善推進協議会、松原地区公民館

健康福祉講座 上高地散策

松本市が世界に誇る山岳景勝地の上高地を散策し、ゴミ拾いでさらなる環境美化に貢献しましょう！

- ◇ 日 時 9月2日（水）9：00～17：00
- ◇ 集 合 8：50までに松原地区公民館
- ◇ 定 員 15名程度
- ◇ 参加費 1,500円（昼食代含む）
- ◇ 持ち物 飲み物、雨具、動きやすい服装と靴
- ◇ 申込み 8月21日（金）17：00まで
- ◇ 備 考 応募者多数の場合は抽選とし、落選の方には、8月27日（木）までにご連絡します。

～ 当日行程（予定）～

- 9:00 松原地区公民館 発
- 10:50～ 散策（大正池～河童橋）
- 12:10～ 昼食（五千尺ホテル）
- 13:00～ 自由散策
- 14:40 上高地バスターミナル 発
- 17:00 松原地区公民館 着



松原地区町会連合会、松原地区公民館

夏休み子ども食堂

メニューはカレーライスの予定！

- ◇ 日 時 8月12日（水）11：30～13：00頃
※上記時間内に公民館へ来てください。
- ◇ 会 場 松原地区公民館
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 対 象 明善学区の小・中学生
- ◇ 申込み 不要
- ◇ 備 考 ・無くなり次第終了となります。
・アレルギー除去の対応はできません。



松原地区公民館主催

夏休み学習室

公民館を学習室として開放します。（申込不要）

- ◇ 期 間 7月28日（火）～8月21日（金）9:00～17:00 ※土日祝を除く
- ◇ 会 場 松原地区公民館
- ◇ 備 考 公民館の入口や市HPで利用できる部屋を掲示しますので、ご確認ください。



【松本市 HP ↑】

♪*♪*♪*♪*♪*♪*♪*♪*♪* 「こだま合唱部」よりお知らせ ♪*♪*♪*♪*♪*♪*♪*♪*♪*

来たる10月24日（土）の松原地区文化祭出場に向け、合唱部員を大募集しています！
練習に参加できなくても、上手く歌えなくても大丈夫♪「歌うことが大好き！」「新しい趣味を見つけたい！」という方大歓迎です。童謡、唄歌を中心に懐メロなどを歌う予定です。
どうぞあなたの声を聞かせてください！

【問合せ（松原地区公民館）：57-2322】



PC・スマホの使い方相談

町会役員で書類作成のお困りの方や、PC・スマホ等の使用でお困りの方は、お気軽にご相談ください。

- ◇ 日 時 随時
※担当職員が不在の場合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◇ 場 所 松原地区公民館



松原料理講習会 ～郷土料理～

地域に伝わる素朴で温かい味をみんなで楽しく作ってみませんか？メニューは、こねつけ（五平餅のような郷土料理）・かみなり汁・高野豆腐のミルク餅の予定です♪

- ◇ 日 時 8月25日（火）10：00～13：00
- ◇ 会 場 松原地区公民館
- ◇ 参加費 400円
- ◇ 定 員 15名
- ◇ 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、タオル
- ◇ 申込み ～8月18日（火）17：00まで※先着順



松原モールぷろじえくと、松原地区公民館

松原居酒屋

松原地区公民館で持ち寄り居酒屋を開きます！ちょっと寄っていきませんか？



- ◇ 日 時 9月5日（土）
16：00～19：00頃
（時間内出入り自由）
- ◇ 会 場 松原地区公民館 駐車場（雨天時：屋内）
- ◇ 参加費 無料
- ◇ 持ち物 食べ物と飲み物をみんなで持ち寄り
- ◇ 申込み 不要
- ◇ 備 考 生ビールの有料販売あり

8月のラジオ体操

週に2回、松原中央公園でラジオ体操をしています。申込不要ですので、初めての方もお気軽にお越しください♪

- ◇ 日 時 9:30 から 10 分程度
《月曜日》3, 10, 17, 24, 31 日
《木曜日》6, 13, 20, 27 日
- ◇ その他 雨天中止



松原福祉ひろば便り 8月号



ふれあい健康教室



“ お薬なんでも講座 ”

日 時:8月6日(木) 13:30~15:30
今年度は、薬の飲み方、薬の取り扱い、災害時の備えについて薬剤師さんがわかりやすく説明してくれます。質問も出来ますので是非ご参加ください。
申込みなしで参加できます。送迎を希望される方は前日までに申込みください。

映画観賞会



“ ボケますから、 よろしくお願いします。 ”

日 時:8月20日(木) 13:30~
母が認知症になっても父は変わらぬ愛を注ぐ。結婚生活60年を過ぎた90代夫婦の生きる道。娘の視点から、認知症の患者を抱えた家族の内側を丹念に描いたドキュメンタリー映画。(2018年作品 102分)
*作品が変更になる場合がありますので当日お問合せください。

縁側の日

日 時:8月21日(金)13:30~16:00

『福祉100円バス

キャッシュレスの乗り方』

とても分かりやすい動画が出来ました。
お茶を飲みながら皆さんで見ましょう。
申込み不要です。

第2ふれあい健康教室



日 時:8月19日(水) 13:30~15:00
のんびりゆったり過ごしたい方におすすめです。お友達をお誘い合わせご参加ください。
申込みなしで参加できます。送迎を希望される方は前日までに申込みください。

☎85-3103

のるーと DE ランチ

のるーとに乗って美味しいランチを食べに行きませんか?食後は平田駅周辺のお店でお買い物を楽しみましょう。

日 時:8月20日(木)

松原地区公民館 10:50 集合

行 先:『庭園お食事処 信楽』 平田西1-8-35
松本市の特別名勝百瀬家庭園を眺めながら和食を頂きます。

(飲み物、デザート付き御膳 1800円)

定 員: 6名 先着順 8月14日(金)〆切
*のるーと乗車往復運賃 600円の内 300円をひろばで負担します。

この機会に、是非のるーとを体験してみてください。

～ お 知 ら せ ～

ひろばは熱中症特別警戒アラートの日は、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)になります。そのため、当日のひろば事業は急遽中止になりますのでご承知おきください。
ご理解とご協力をお願いします。

暑い時は涼しいひろばへどうぞ!

令和8年8月の松原地区の行事

	曜日	ラジオ体操 (中央公園) 9:30~	福祉ひろば事業・サークル					町会連合会・公民館・社協の事業
			朝スト	時間	午前	時間	午後	
1	土							
2	日							
3	月	○				13:30	午後ストレッチ	館報編集委員会(19:00~)
4	火		○			14:00	うたの会	夏休み子どもバス研修(9:00~)
5	水	○	○					
6	木	○				13:30	ふれあい健康教室 🚗	スポーツ協会(20:00~)
7	金	○	○	9:45	㊟マージャン	13:30	縁側の日	
8	土							
9	日							長野県知事選挙
10	月	○		9:30	発育測定・育児相談 🍼	13:30	午後ストレッチ	
11	火							
12	水		○					夏休み子ども食堂(11:30~)
13	木	○						
14	金		休み					
15	土							
16	日							
17	月	○				13:30	午後ストレッチ	
18	火		○			14:00	うたの会	
19	水		○			13:30	第2ふれあい健康教室 🚗	
20	木	○		10:50	のるーとDEランチ	13:30	映画観賞会	
21	金		○	9:45	㊟マージャン	13:30	縁側の日	
22	土							
23	日							
24	月	○				13:30	午後ストレッチ	
25	火		○	10:00	かんたん体操 ￥100			松原料理講習会(10:00~)
26	水		○			13:30	メンズソフトストレッチ ￥100	
27	木	○						
28	金		○			14:00	喫茶まつばら	
29	土							
30	日							東南ブロック球技大会
31	月	○				13:30	午後ストレッチ	文化・館報編集委員会(19:00~)

9月上旬の行事

1	火		○			14:00	うたの会	
2	水		○					バス研修 上高地散策(9:00~)
3	木	○						スポーツ協会(20:00~)
4	金		○	9:45	㊟マージャン	13:30	縁側の日	
5	土							松原居酒屋(16:00~)
6	日							
7	月	○				13:30	午後ストレッチ	

【福祉ひろば事業 凡例】
㊟ ひろばサークル
朝スト 朝いちストレッチ
¥ 参加費または材料費
🍼 乳幼児向け
🚗 送 迎
↑マークのない事業も希望があれば前日までにご連絡ください

※一部変更になる可能性があります。