

寿台公民館だより



TEL 58-6561(平日 8:30~17:15) FAX 86-7964

寿台公民館福通信

令和 5 年
7 月号

おもて
公民館だより
ひろばだより
うら
予定表

**コーヒーの焙煎と
美味しい淹れ方講座** 日時: 7月10日(月)
午前 9:00~11:30
会場: 寿台公民館 料理実習室

好評につき申込み定員に達しました

持ち物: エプロン、三角巾、マスク、タッパー



寿台地区在住の中学生対象
公民館でクールシェア!

夏休み 学習スペース

☆期間中、会議室を学習スペースとして開放します

期間: 7月27日(木)~8月21日(月)

午前 9:00~午後 5:00

会場: 寿台公民館 2階 小会議室

※ 公民館の窓口開設中のみ利用可能。土日祝日、行事などがあるときは使用できません。

※ 大人の利用はご遠慮ください。

日程などの詳細は、回覧チラシをご覧ください。

寿台町会連合会創立 50 周年記念 第 50 回 寿台夏祭り

ポスターコンテスト 作品募集!

テーマ: なつまつり

提出期限: 7月20日(木)までに各町会子ども会育成会



賞品あるよ!

画用紙は各町会子ども会育成会にあります。
そのほか詳細は回覧チラシをご覧ください。

5月8日より、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行しました。
マスクの自由化に引き続き、公民館利用時の消毒や換気などの感染対策も任意となります。これからも体調に気をつけてご利用ください◎

明善学区の小学生(1~6年生)対象

子どもテニス教室

前期は、7月1日が最後です。

後期は、8月26日からです。

7月~8月上旬まで

公民館恒例

七夕かざり

今年も短冊とカータリを準備してお待ちしています。色とりどりの短冊で賑やかに飾りましょう!



やってみよう! 刃物研ぎ

日時: 7月19日(水)

初めての方⇒午前 9:30~

2回目以降⇒午前 10:15~

会場: 寿台公民館 料理実習室

申込み: 7/14(金)までに公民館へ

トトロのへやの皆さん
による読み聞かせなど!

なつやすみ おはなし会スペシャル 2023

8月5日(土) 午前 10:00~(予定)

詳細は図書館のお知らせをご覧ください。

寿台図書館 今月のおすすめ本

『一年一組 せんせい あのね』

子どものつばやきセレクション

選 鹿島 和夫 絵 ヨシタケシンスケ / 理論社

鹿島和夫さんが担任をした小学一年生たちとの交換日記「あのね帳」から54篇を選んでまとめた一冊。ヨシタケシンスケさんのイラストがひとつひとつ添えられています。

思わず笑ってしまうものや胸がじーンとしてしまうもの。子どもたちの素直な言葉に、読みながらついニコニコしてしまいます◎

7月のおはなし会は14日(金)です

寿台福祉だより

7月号 寿台地区福祉協議会 《 寿台地区福祉ひろば Tel 57-1168 》

寿台地区福祉ひろばの公式ラインはこちら⇒



ひろばの『工作講座』

①はじめてのカリグレスコープ講座
『サマーカードを作ろう!!』
目と手を使って楽しめる講座です。
頭の体操にもなります。

12日(水)13時30分～
(材料費 250円)

持ち物:色鉛筆、めがね、
シャープペンシル

②まつせん和紙てまり講座

8月2日(水)13:30～
お早めに申し込みをお願いします。
TEL 57-1168

みんなでラジオ体操

(第1・2・4・5火曜日)

寿台地区福祉ひろばの南側芝生にて

*悪天候の場合は室内で行います。

開催日時：4・11・25日(火)
9時～

朝の運動で元気な身体を作ろう!

銭太鼓健康教室

21日(金) 13時30分～
持ち物：水分、タオル

毎月第3金曜日開催です。

いつまでも健康でいる為に、
楽しく体操を行います。

ありがとう大掃除

26日(水)13時30分～

いつも利用しているひろばの大掃除を
行います。各サークルの皆さんは、1名
以上の参加をお願いします。

ヨガ教室 第4月曜日

24日(月) 13時30分～

初心者、大歓迎のヨガ教室です。呼吸
に集中することで、全身がほぐれます。

持ち物：フェイスタオル・水分
バスタオル又はヨガマット

☆みんなで食べると美味しいね☆ 寿台シルバーふれあい会食会

予約制で会食会を行います。

福祉ひろばで楽しみましょう

開催日：7月20日(木)

申し込み締め切り 13日(木)

会食開始 12時から

お楽しみ会：12時40分頃から

会場：寿台地区福祉ひろば

対象：寿台にお住まいの

65歳以上の方

※会場での会食会になります。

お持ち帰りには対応出来ません。

ご了承ください。

11:30より血压相談・何でも相談

予約は福祉ひろばへ

電話 57-1168

ハートたおる

7日(金) 13時～15時

乳児院の子どもたちにハンドタオルを作って届
けましょう! 手を使うことは脳が活性化すると
言われています。お気軽にお越しください。

ひろば喫茶

10日(月) 13時30分～

※100円のコーヒー
(デザート付き)



来月は8月3日に開催しま～す。

居酒屋よりましょ

～生ビール会～ 

15日 土曜日 16時開店

会場 ふれあいセンター

会費 1,000円

申し込みは福祉ひろばへ**57-1168**

ひろば体操 第3火曜日

18日(火) 9時～10時

無理しない! 頑張り過ぎない! 安全に!

元気いっぱい美穂先生の頭と体を使って行う

介護予防運動です。

健康ウォーキング 6日(木)9時～(夏時間)

寿台地区福祉ひろば集合

ご自分の足で、いつまでも健康で
歩けるように、先生と一緒に毎月
ウォーキングと筋トレをします。

持ち物:水分、帽子、タオル

ゴミの放置は犯罪です

ルールを守って、ゴミ放置の無い寿台を目指します

②この線を山折して、後ろへ折り入れます
①②③の順に山折して頂くと、ピンと紙に張りが出て、1カ月間見やすい状態が続きます。

シニアのみなさん、スマホ、活用していますか？
趣味に使ったり、脳トレに使ったり、スマホで出来ることは無限大です。

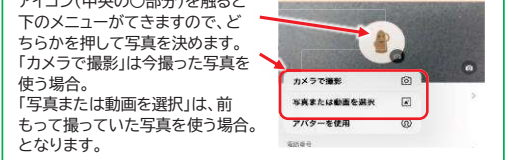
「もっとスマホを身近に！スマみじ コーナー」では、スマホの活用方法を紹介します。

【LINE(ライン)のアイコンに自分の目印の写真を登録しましょう】

ラインは家族とだけ。と、決めて使っているシニアがいらっしゃるかもしれませんが、ぜひやってほしい事のついでにアイコン(自分の目印の写真)の設定です。おススメは顔の写真です。誰が送ったかが分かるので、お身内とラインで友だちになっているならすぐに気づいてくれるかもしれませんね。



ラインのホームを押し設定を押します
設定からプロフィールを押す



アイコン(中央の○部分)を触ると下のメニューができますので、どちらかを押して写真を撮ります。「カメラで撮影」は今撮った写真を使う場合。「写真または動画を選択」は、前もって撮っていた写真を使う場合となります。



「カメラで撮影」を押しカメラをインカム(自分の方にカメラが向く)にする。マークを押す
シャッターを押す

写真が気に入ったら左上の×を押して終わります。気に入らなかつたら何度も取り直して下さいね。

スマみじ手習い会にお出かけください。地区生活支援員 水口

寿台在住中学生に寿台公民館を開放します
夏学 時間 9:00-17:00
←開催日はこのマークが目印 *受付でお声掛けください

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。

3日(月)	19日(水)	24日(月)
13:00-15:00	9:00-11:00	13:00-15:00

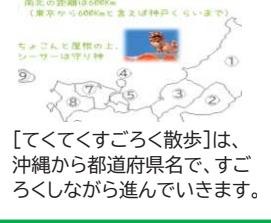
こんな状態もある認知症②
「イヤな事」が「イヤ」でなくなる時

認知症症状のある方に嫌がることをさせると、怒って暴れたり、暴力をふるったり。でも本人の言うことを何でも聞いてばかりではられません。お風呂に入りたくないと言っても、「じゃあ入らなくていいよ」と言ってしまうれば楽なのですが、紙パンツを使っていたり皮膚炎だったり清潔にはしてほしくないもの。「入らなきゃだめだ、入れ」と、一方的に言うのは本人からすると「イヤな事」になるのですが、それを「あたたまるよとくねらせるから」とか「傷が治らないよ」と言っ、どうにか納得させて、本人からじゃあ入るよ」となると、本人と一緒に決めた事で、「イヤじゃなくなった時」となります。
その他の事でも、イヤイヤになって怒ったり、暴力が出るとお互いにストレスになります。暴力や怒りがでたらまずは少し一人にして、お互いに距離を置きましょう。本人は何で怒っていたか忘れてしまいます。介護者こそ日々の認知症症状に振り回されないようストレスを溜めない工夫をして下さいね。

ご家族やご近所さんのことで心配なことがあったら何でも聞いてください！
地区生活支援員 水口 電話:070-8684-8033

毎日やろうと決めたことがなかなか続けられない。そんなときに「てくてくすごろく散歩」を使って、「今日できた！」を記録しませんか？

新しくなった[てくてくすごろく散歩]は、約一か月分のあなたの記録を付けることができます。今まで通りウォーキングで使う方は歩数を入れたり、目的地を入れたり。菓の飲み忘れをチェックするシートにしたり。採るとした栄養分、たんぱく質を取り入れた食事をしたらチェック。その他、体重や血圧を記入する記録シートとして活用できます。
「てくてくすごろく散歩」は寿台公民館でお渡ししています。取りに来れない時はお電話で請求してください。
寿台公民館 ☎58-6561(担当 水口)



ゴール	スタート
/	/
⑤ /	④ /
⑥ /	③ /
⑦ /	② /
⑧ /	① /

記入マスがあるので、始まり終わり月日を入れて管理ができます。あなたのお好みで使用目的を決めることができます。



③↑この線を山折して、後ろへ折り入れます

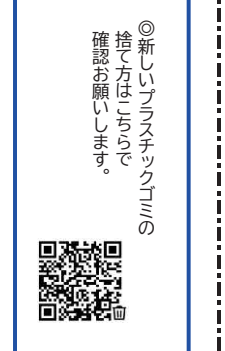
①→この線を山折し

◎高齢者の皆さんは5月8日より接種開始となります。(接種券は4月末に発送、紛失等の問い合わせは02663343217まで)

◎新型コロナに関するお問い合わせは、松本市保健所(24時間対応) ☎(0266)475670

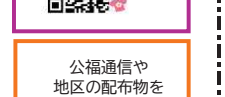


◎対応が困難な方FAXにて対応(南部保健センターFAX) ☎(0266)273464
*必ず住所氏名を記入し、何に送って下さい。



新しいプラスチックチェックポイント
捨て方はこちらで確認をお願いします。

キッズリユース再開
詳細はこちらで



公福通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます



グーグルレンズで読み取れます。

この紙は、市役所で発生した使用済古紙を製紙機で再生したものです

お問い合わせ 寿台地区福祉ひろば ☎57-1168 寿台公民館 ☎58-6561
寿台図書館 ☎58-7167 (直通)

7月寿台行事カレンダー

日	曜	福祉ひろば		ふれあいセンター	公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間		
		午前(9:30~)	午後(13:00~)				明善小学校 低学年	明善小学校 高学年	明善中学校
1	土	赤口	〈お願い〉新型コロナウイルスの感染状況で、計画が変更になる場合がございます。				帰宅時間 18:00		
2	日	先勝							
3	月	友引		絵手紙13:30	街角ランチ「かたらい」 10:30		休館	15:50	15:50 16:30
4	火	先勝	みんラジ体操9:00	卓球		可燃		14:50	15:50 16:30
5	水	仏滅	ベタンク			資破		13:35	15:25 15:05
6	木	大安	健康ウォーク9:00			雑入	[講座]9:30 寿台公民館 デジタル講座(ムービー)	15:50	14:50 16:30
7	金	赤口		ハートたおろ 13:00		可燃		14:25	15:50 16:30
8	土	先勝		囲碁					
9	日	友引							
10	月	先勝		ひろば喫茶 13:30			[講座]9:00 コーヒーの焙煎と美味しい淹れ方	休館	14:25 15:25 16:30
11	火	仏滅	みんラジ体操9:00	太極拳		可燃		15:50	15:50 16:30
12	水	大安	ベタンク	①工作講座 13:30		プラ資		15:50	15:50 15:05
13	木	赤口	漢字ナングロ	編み物				15:50	15:50 16:30
14	金	先勝		ひろば手芸の日 13:00~15:00		可燃	[図書館]10:30 定例おはなし会	15:00	15:50 16:30
15	土	友引			居酒屋よしましよ 16:00				
16	日	先勝							
17	月	仏滅							休館
18	火	赤口	ひろば体操 9:00	卓球	連合理事会 19:30	可燃		15:50	15:50 16:30
19	水	先勝		切り絵		資埋	[講座]9:30 やってみよう!包丁研ぎ	13:35	15:25 15:05
20	木	友引	ふれあい会食会 11:30			雑小		15:50	15:50 16:30
21	金	先勝	熱大いきいき 9:30	銭太鼓健康教室 13:30		可燃		12:15	12:15 16:30
22	土	仏滅		囲碁					
23	日	大安							
24	月	赤口	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30			スマみじ手習い会 9:00	休館	夏期休業 12:30
25	火	先勝	みんラジ体操 9:00	太極拳		可燃			夏期休業
26	水	友引	ベタンク	ありがとう大掃除 13:30	大型プラスチック回収日	資大			
27	木	先勝		編み物		資源			
28	金	仏滅		ひろば手芸の日 13:00~15:00		可燃	夏学	休館	
29	土	大安							
30	日	赤口							
31	月	先勝				夏学	休館	8/20まで	8/21まで

8月行事予定 ☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	火	友引	みんラジ体操 9:00	卓球		可燃	夏学
2	水	先勝	ベタンク	②工作講座 13:30		資破	夏学
3	木	仏滅		ひろば喫茶 13:30		雑入	夏学
4	金	大安	健康ウォーク体力測定 9:30			可燃	
5	土	赤口					[図書館]10:00 夏休みスペシャルおはなし会
6	日	先勝			寿台町会連合会創立50周年記念 第50回寿台夏祭り		
7	月	友引		絵手紙13:30			夏学 民生定例会 15:00
8	火	先勝	みんラジ体操 9:00	太極拳	街角ランチ「かたらい」 10:30	可燃	夏学

脱水症・熱中症に気を付けよう
水分補給はこまめに少ずつ

福祉協議会行事予定
7月20日(木) 10時 会食会準備

街角ランチ「かたらい」

「街角ランチかたらい」は顔なじみの皆さんで、お話ししたりゲームをしたりして、お昼ご飯を一緒に食べましょう。というて始まった会です。現在はコロナ状況が良くないため、会食はしていません。

開催日 7月3日(月) 10:30~11:50

【内容】
【松本の七夕人形を作ります】
お家で飾りやすいサイズの「松本の七夕人形」を作ります。簡単に作れるようアレンジしてあります。物づくりを楽しみましょう。
その他、脳トレ・包括支援センター(何でも相談) 保健師(血圧他)

お弁当のお渡しは 11:40~
お弁当注文(有料400円)と参加受付は、福祉ひろばにお願いします。

次回 8月8日(火) 10:30~11:50
夏の健康について、保健師さんのお話です
受付開始 7/10(月)より

スマみじ手習い会

一緒にやりましょう! 会場 寿台公民館

日時 24日(月) 10:00~12:00

「もっとスマホを身近に! スマみじコーナー」の手習い会です。一人ですべて分らなかった人。一緒にやりましょう。
「内容」ラインアイコンに自分の写真を登録しましょう

9:00-10:00 基本の手

今さら聞けないガラケー、スマホのかけ方や取り方。自分のメールアドレスの場所等。上記内容以外のご質問はこの時間でお伺いします。
お気軽にお出かけください。
メールでできる人増えています。あなたもぜひ!

寿台だれでもいきいき百歳体操カレンダー

どなたでも参加できます。イスに座って行う筋トレです。運動する方こそご参加ください。

時間 9:30-10:30
会場 寿台公民館

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	○開催日				

日曜	7/ 9	16	17(月祝)	23	30	8/ 6
9:19	くさま内科ク ☎87-0111	みやばやしこども ☎40-0208	須澤内科小児 ☎32-1305	今村こどもク ☎85-2228	野村医院 ☎25-1619	降旗ハートク ☎29-2230
19:23	松本市小児科・内科夜間急病センター ☎38-0622					
23 翌9	小児科 ☎58-4567	松本市立病院 ☎92-3027	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567
	内科 ☎33-8600	相澤病院 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567

「いつもと違う」を見逃さないで、認知症状態は、周りの早い気づきが必要です。