

寿台公民館だより

TEL 58-6561(平日 8:30~17:15)



FAX 86-7964

新型コロナウイルス感染症拡大状況により、紙面で紹介している講座・行事が急ぎよ変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

寿台公民館だより

こうふく

令和4年
11月号

おもて
公民館だより
ひろばだより
うら
予定表

松本市広報
R4-2

寿台 秋の

【雨天決行】

秋のウォーキングクイズラリー

日時：11月5日(土)、6日(日)

午前 9:00~午後 4:00

会場：寿台地区各所及び寿台体育館

毎年好評のウォーキングクイズラリー。今年は寿台体育館で、ニュースポーツ体験会も同時開催します。

【ニュースポーツとは?】

年齢や性別に関係なく、いつでもどこでも気軽に楽しめるスポーツです。競うことより楽しむことを重視しています。

詳細は、全戸配布のチラシをご覧ください。

寿台地区人権啓発推進協議会

浅川兄弟と

ポールラッシュの軌跡

日時:11月16日(水)

若干名空きあり!

公民館へお問い合わせください。

肺がん・結核検診

日時:11月18日(金)

午後2:00~2:30

会場: 寿台公民館

申し込み不要

10月9日(土)開催 市民スポーツ大会 結果

卓球...3位

マレットゴルフ...14位

出場選手の皆さん、お疲れさまでした!



8



連続講座 知ってあんしん

わたしと家族の「そうぞく」講座

大切なことだけど、わからないことが多い相続のこと。家族のために準備はしておきたいけど、何から始めればいいのか...? そんなあなたのためになる、相続の基本を学ぶ連続講座を開催します。1回目だけの申込みも可能です。この機会に「そうぞく」のこと、考えてみませんか?



日時：12月15日(木)、22日(木)

午前 10:00~11:30

会場：寿台公民館 2階 大会議室

参加費：無料 定員：15名(先着順)

申込み：11月30日(水)までに寿台公民館へ

詳細は、回覧チラシをご覧ください。



寿台図書館 今月のおすすめ本

我、鉄道を拓かん

梶 よう子 著 / PHP 研究所



海の上に、陸上気を走らせる!

明治の初め、新橋~横浜間に日本初の鉄道が敷かれることになった。そのうち、芝~品川間は、なんと海上を走るというのだ。その現場を任せられ、奔走した男・平野弥市。至難のプロジェクトに挑んだ男たちの熱き戦いの物語であり、近代化に向けて踏み出す日本の記録である。(抜粋)

11月のおはなし会は11日(金)です。

寿台福祉だより

11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登録はこちら⇒



寿台地区福祉ひろばでは、電話での相談をいつでも受付しています。(☎57-1168)

双葉会のお知らせ

11月2日(水)9時30分～
『健康体操と映画観賞会』
を開催します。

居酒屋よいましょ



25日 金曜日 18時開店

会場 ふれあいセンター

会費 500円 お飲み物お持ちください。

申し込みは福祉ひろばへ57-1168

健康ウォーキング 8日(火)9時30分～

寿台体育館集合

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。
距離は2～3km歩きます。
暖かい服装でお越しください。

持ち物:上履き、水分

寿台シルバーふれあい会食会

予約制でお弁当の配食を行います。 *福祉ひろばへお越しください*

開催日: 11月24日(木)

申し込み締め切り 16日(水)

受け取り時間 11時～11時30分

※今回から町会別時間指定はいたしません。

場所: 寿台地区福祉ひろば

対象: 65歳以上の方

福祉ひろばへ予約
をしてください。

電話 57-1168

民生委員の訪問は行いません

ハートたおる



4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! 手をする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。

ひろば体操 第3火曜日

15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。

ひろば喫茶



14日(月) 13時30分～

※100円のコーヒー
(デザート付き)

お話しの時はマスクを
付けましょう!!



ふれあい健康教室 16日(水)9時30分～

『フレイル健診』を開催します。

コロナ禍で、外出する機会が
減っていませんか?
フレイル予防の為の講座です。
ぜひ、ご参加ください♡

☆保健師による血圧相談も行います。

銭太鼓健康教室



18日(金)
13時30分～

持ち物: 水分、タオル

～毎月第3金曜日開催～

銭太鼓を使って、筋トレや
脳トレを行います。
手ぶらでお気軽に参加が
出来ます。

みんなでラジオ体操

(第1・2・4・5火曜日)

場所: 寿台地区福祉ひろばの

南側芝生

*悪天候の場合は室内です。

開催日時: 1・8・22・29日(火)

9時～



「わたしの安心連絡メモ」を作成しました

当番医の確認や夜間の救急センター、救急車、消防車、警察署などの電話番号を明記してあります。自分に関係のある人などの連絡先なども記入できます。お家の壁に貼って使うタイプの、寿台版「わたしの安心連絡メモ」を作成しました。一人暮らしの方のお宅は民生委員さんから受け取り下さい。その他、必要な方は「寿台公民館・福祉ひろば」にございますので、お声掛けください。下記にお電話をいただければ、お家のポストにお届けします。

【寿台地区生活支援員】水口 ☎070-8684-8033 (ショートメールの場合は住所とお名前を入れてください)

(松本広報と同じ大きさです)

毎日笑い顔作っていますか？

口角上げて笑い顔 作り笑顔 大歓迎!

「つまらない」「落ち込んでいる」今のあなたの顔、鏡に映ってみて？無表情になっていませんか？口角を上げて笑顔を作るだけで、脳は「幸せ」なのだと言われている。免疫力を上げる幸せホルモンが分泌されます。まずはためして、やってみよう！

11月寿台行事カレンダー

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)

日	六	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~)	地域づくり行事	ゴミ収集			明善小学校 低学年 高学年	明善中 中学校	
1	火	大 安	みんラジ体操 9:00	卓				15:00	15:50	15:30
2	水	赤 口	双葉会健康体操&映画観賞会 9:30		寿台マルシェ 9:30~			14:25	14:25	15:50
3	木	先 勝								
4	金	友 引		ハートおる 13:00				15:00	15:00	15:30
5	土	先 負								
6	日	仏 滅								
		第3回 寿台秋のウォーキングイザラリー		雑入 雑入		\やってみよう!		帰宅時間		
		土・日開催 秋の風を感じて、寿台を歩こう!		同時開催: 体育館で【ニューススポーツ体験会】				16:30		
7	月	大 安		彩 13:30	街角ランチ「かたらい」 10:30			15:00	15:50	15:30
8	火	赤 口	みんラジ体操 9:00 健康ウォーク 9:30	太				14:50	15:50	15:30
9	水	先 勝						14:25	14:25	15:05
10	木	友 引			民生定例会 14:00			15:00	15:50	16:05
11	金	先 負		ひろば手芸の日 13:00~15:00				15:00	15:00	16:30
12	土	仏 滅		困						
13	日	大 安	〈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。							
14	月	赤 口		ひろば喫茶 13:30				15:00	15:50	16:30
15	火	先 勝	ひろば体操 9:00	卓				15:00	15:50	16:30
16	水	友 引	ふれあい健康教室 9:30					14:25	14:25	15:05
17	木	先 負						15:00	14:50	16:30
18	金	仏 滅	熟大いきいき 9:30		銭太鼓教室 13:30			15:00	15:50	16:30
19	土	大 安								
20	日	赤 口								
21	月	先 勝		彩 13:30				15:00	15:50	16:30
22	火	友 引	みんラジ体操 9:00	太				12:10	12:10	16:30
23	水	先 負								
24	木	大 安	ふれあい会食会 11:00~11:30	コ				15:00	15:50	16:30
25	金	赤 口		ひろば手芸の日 13:00~15:00	居酒屋よりまよ 18:00			15:00	15:00	16:30
26	土	先 勝		困						
27	日	友 引								
28	月	先 負	健康育児相談 9:30	紙				14:25	14:25	16:30
29	火	仏 滅	みんラジ体操 9:00 桜寿祭打ち合わせ 10:00					15:00	15:50	16:30
30	水	大 安		ペ				14:25	14:25	15:05

①②③の順に山折して頂くと、ピンと線に張りが出て、1カ月間見やすい状態が続きます。

スマミジ手習い会

シニアのみならず、スマホ、活用していますか？「本当は変えたくなかった。」そう言わずせっかくなので使いこなしましょう。

「もっとスマホを身近に!スマミジコーナー」では、スマホの活用方を紹介しています。一緒にやってみる会、「スマミジコーナー手習い会」も合わせて開催しますので、ぜひご参加下さい。

せったくスマホにしたから、「便利なアプリを入れてみよう」と思っている方も多いのではないのでしょうか。今月は、おすすめのお歌アプリ【スポティファイ】を一っ入れてみます。

Androidの方はGoogle Playから、iPhoneの方はApp Storeから検索窓に【スポティファイ】と入力して検索をします。「インストール」を押す、「入手」を押してインストール。

後は指示に従います。【スポティファイ】は無料アプリなので、使用料は掛かりませんが、使っていると【プレミアムプラン】への変更を誘われます。月額980円となり、広告が入らなくなったり、ダウンロードしてスマホに取り込むことが出来ます。

その他、ドコモ、AU等のアプリにも歌等を聞いたり出来るものがあるので、自分のお使いになっている携帯会社のサービスなども確認してみましょう。

他にも楽しめるアプリを見てください。【グループプレイ】や【APPストア】から取得できます。

【脳トレ】計算や記憶、直観、反応、観察などをひとつひとつとめたアプリが増えていきます。

【塗り絵】【文字の並べ替え】【間違い探し】【パズル】【料理】【歩数計】など自分の趣味に合わせて取得することも出来ます。

また、【数独】で、どうしても解けない経験はないですか？表をカメラでかざすと答えが現れるアプリや【漢字ナンクロ】の辞書機能のアプリなども取得できます。

上手に、楽しく、安全に、せったくなので使いこなしましょう。一緒にやりましょう。

「スマミジ手習い会」にお出かけ下さい。

「寒さと乾燥」一人で抱え込まない介護

気温が下がると乾燥する冬は、ヒートショックやウイルス性の感染症など、高齢者の健康にさまざまな影響を与えます。特に認知症状が出ている方は、その管理ができず、思わぬ事故になることが。介護者は常に目の離せない状態になります。家族やお友だちと関わる方たちで少しずつ気配を介護者の負担も軽減できます。

高血圧などの持病を抱える人は、浴室、トイレなどや気温が低い部屋には、暖房器具を設置したり、しっかりと水分を摂らせます。熱すぎるお湯にしない。長湯させない。等で、ヒートショックを予防します。

脱水にも注意が必要です。空気が乾燥して、気温が低いと喉が乾きやすくなり、水分摂取量が少なくなりがちです。ひと行動ごとに水分摂取が出来ると良いですね。

皮膚の乾燥もあなどれません。乾燥すると皮膚のバリア機能が低下してしまうため傷つきやすく、床ずれができやすくなります。特に自分で体を動かすことのできない、介護が必要な人は注意が必要です。

認知ケアではいつもお気を付けてください。ストレスを抱え込まないよう、介護サービスを上手に使いましょう。

ご家族やご近所さんのことで心配なことがあっても聞いてください!

地区生活支援員 水口 電話:070-8684-8033

12月行事予定 ☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	木	赤 口								
2	金	先 勝		ハートおる 13:00						
3	土	友 引								
4	日	先 負								
5	月	仏 滅		彩 13:30	街角ランチ「かたらい」 10:30					
6	火	大 安	みんラジ体操 9:00	卓						
7	水	赤 口			事務局 15:00					
8	木	先 勝		コ						

福祉協議会行事予定

11月24日(木) 会食準備 10:00~
11月29日(火) 桜寿祭打ち合わせ 10:00~

寿台マルシェ、福祉ひろばも、積善歩道を渡るときは、積善歩道を使いましょう。

寿台マルシェ

11月1日(火) 9時30分ヨリ

街角ランチ「かたらい」

今月は7日(月) 10時30分

「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。

スマミジ手習い会

一緒にやりましょう! 会場 寿台公民館

「もっとスマホを身近に!スマミジコーナー」の手習い会です。一人でやっても分らなかつた人。一緒にやりましょう。

日時 28日(月) 10:00~12:00
会場 寿台公民館

今月は、「万歩計」「地図」「お買物」「防災」「映画」「脳トレ」「料理」「歌」など、あなたのほしいアプリを入れて、日々役立ててみませんか。

*当日は上記内容以外のご質問は、9時から10時の時間で得れます。その他、連絡をいただければお時間を合わせます。連絡ください。*ガラケーの方にも対応します。

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。いつでも体験できます。時間 9:30より 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			

次回日時 12月5日(月) 10:30~11:50

【内容】脳トレ・包括支援センター (何でも相談) 保健師 (血圧他)

かんたんで本格的、「キーホルダー」を作ります。材料費100円

普段やらないことをやるのは、脳にとってもいいわけています。楽しく作って、自分へのクリスマスプレゼントに!

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。

受付開始 11/14(月)より

スマミジ手習い会

「もっとスマホを身近に!スマミジコーナー」の手習い会です。一人でやっても分らなかつた人。一緒にやりましょう。

日時 28日(月) 10:00~12:00
会場 寿台公民館

今月は、「万歩計」「地図」「お買物」「防災」「映画」「脳トレ」「料理」「歌」など、あなたのほしいアプリを入れて、日々役立ててみませんか。

*当日は上記内容以外のご質問は、9時から10時の時間で得れます。その他、連絡をいただければお時間を合わせます。連絡ください。*ガラケーの方にも対応します。

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①この線を山折して、後ろへ折り入れます