

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・行事が急きよ変更・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



3月末で異動、退職した職員より ごあいさつ



異動

コロナ禍で通常日間でできない時も、「ありがとう」「がんばってね」と声をかけて下さり、心強かったです。いつもあたたかく図書館を支えていただき感謝しています。ありがとうございました。

寿台図書館 司書 原 愛



退職

3年間お世話になりました。寿台の皆さまの優しさ、温かさにもいつも支えていただきましたこと、感謝申し上げます。これからもどうぞお元気で。本当にありがとうございました。

寿台公民館 職員 犬飼由香

4月より職員が変わりました

寿台図書館 司書

熊谷 かおる

寿台公民館 職員

岡部 富美子

どうぞよろしく申し上げます

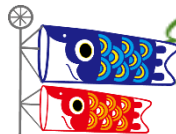
公民館・図書館での落し物・忘れ物

傘、かばん、てぶくろ、帽子など、落し物・忘れ物が公民館へ届いています。心当たりがある方は、公民館の受付にある落し物・忘れ物 BOX を確認に来てください。

今月末まで保管しますが、6月になったら処分します。

なお、お財布などが届いた場合は、3日程お預かりした後、最寄りの交番へ届けています。ご承知おきください。

こども用のテニスラケット（硬式用）
お家で眠っているものがあればお譲り下さい！
子どもテニス教室で使用します。



明善学区の小学生
(1~6年生)対象

子どもテニス教室

5月上旬からの毎週土曜日
4月からの毎週金曜日 ラケットやボールは貸出します。
経験者も歓迎！
参加費 300円

初級者テニス教室

寿台公民館ウォーキング講座 木祖村「水木沢天然林」自然観察トレッキング

5月23日(月) 午前8:30 出発(予定)

申込みは5月16日(月)までに寿台公民館へ
詳細は、今月の回覧をご確認ください。

第49回 寿台町会連合球技大会は、
新型コロナウイルス感染防止のため中止となります。

寿台図書館 今月のおすすめ本

よくある不調がすっきりラクに！

『足・ふくらはぎのツボ地図大全』

五十嵐 康彦 著 / 河出書房新社

足は全身を映す鏡。ふくらはぎは第二の心臓。押し流して毒を出す！脚部の効くツボと経路が一目でよくわかる、足とふくらはぎのツボ地図。これを見ながら、自分の不調に一番よく効く足とふくらはぎの組み合わせ刺激法を探してみよう！よくある不調別に分かれているので探しやすいですよ◎

5月のおはなし会は13日(金)です

令和4年
5月号

おもて
公民館だより
ひろばだより
うら
予定表

寿台福祉だより

5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⇒



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。お気軽にご連絡ください。(☎57-1168)
*コロナウイルス感染予防の為、中止となる場合もございます。ご自分の水分をお持ちください。

桜寿祭では、たくさんの方のご参加ありがとうございました。サポーターさん、実行委員の皆さま、ご協力ありがとうございました。携帯の使い方教えて欲しいな、という方はいつでも福祉ひろば又は公民館で声掛けしてください。

健康ウォーキング 13日(金)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。今月は寿台コースです。

持ち物:上履き、水分、帽子

桜寿祭

フォトコンテスト携帯部門の作品の一部です。今後もお気軽にコメントや写メールしてくださいね(〜へ)〇〇収穫!や、うちの晩御飯!などなど



ふれあい健康教室 18日(水)9時30分～

『松本市保健所の講座』

令和3年度から、松本市の中核市移行に伴い、保健所内に医療安全支援センターが設置されました。このセンターでは、安心安全な医療を市民が受けられるようにするためにいろいろな講座を開催しています。今回のテーマは、

『賢い患者になるために』です。

☆脳トレやラップの芯体操も行います!

☆保健師による血圧相談も行います。

居酒屋 よしましよ



27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

ひろば体操 第3火曜日

17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

9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!!

ハートたおる



6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されると言われています。お気軽にお越しください。

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行います。

開催日時: 10・24・31日(火)
9時～

止めようゴミの不法投棄

寿台地区ではごみ収集所の清掃等、住民が協力して行っています。ごみ捨ては、指定袋、曜日、分類を守って、清掃当番の方に迷惑をかけないように収集場に出しましょう。

*間違っていた場合、声掛けさせていただく場合があります。

公園利用で気を付けたい事

暖かくなり、公園に出かける事も増えてくると思っています。公園利用での禁止行為を確認します。

- ・焼肉、焚火、花火等 火をつける事(可能な場合：町会行事等で届出をする。焼肉等の指定場所を使う)
- ・ペットの糞尿(糞は取り持ち帰ります。尿には水をかけます。)
- ・ゴミの投棄 ・危険なスポーツ(ゴルフ、野球など)

福祉広場とLINE(ライン)でつながろう!

コロナの状況が微妙で、福祉ひろばの行事をやるの? やらないの? なんて思ったことはありませんか。ひろばとお友達登録すると、そんなあやふやな時でも、確かなひろばの情報が配信されるので、便利です。



ラインで読み込みましょう

②この線を山折りして、後ろへ折り入れます

①②③の順に山折りして頂くと、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。

5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
南部保健センター ☎27-3455 (寿台地区担当/高山保健師)

会場	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			
	日 曜	六 曜	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	日	仏滅								
2	月	大安		13:30				13:55	13:55	16:05
3	火	赤口								
4	水	先勝	〈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。							
5	木	友引								
6	金	先負		ハートたおる 13:00						
7	土	仏滅								
8	日	大安	ひろば手芸の日 13:00~15:00 ひろば全体会 19:00							
9	月	赤口	体力サポーター 9:30	ひろば喫茶 13:30						
10	火	先勝	みんラジ体操 9:00							
11	水	友引								
12	木	先負								
13	金	仏滅	健康ウォーク 9:30	ひろば手芸の日 13:00~15:00						
14	土	大安								
15	日	赤口								
16	月	先勝		13:30	連合理事会 19:30					
17	火	友引	ひろば体操 9:00							
18	水	先負	ふれあい健康教室 9:30							
19	木	仏滅								
20	金	大安	熱大いきいき 9:30							
21	土	赤口								
22	日	先勝								
23	月	友引	健康・育児相談 9:30							
24	火	先負	みんラジ体操 9:00							
25	水	仏滅								
26	木	大安								
27	金	赤口		ひろば手芸の日 13:00~15:00	居酒屋よりましょ 18:00					
28	土	先勝								
29	日	友引								
30	月	大安								
31	火	赤口	みんラジ体操 9:00							

6月行事予定

☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	水	先勝	双葉会軽スポーツ大会							
2	木	友引	健康ウォーク 9:00							
3	金	先負		ハートたおる 13:00						
4	土	仏滅	4月号ごみ収集予定に誤りがありました。お詫びいたします。今後このようなことがないように留意いたします(担当)							
5	日	大安								
6	月	赤口		13:30						
7	火	先勝	みんラジ体操 9:00							
8	水	友引								

街角ランチ「かたらい」

*会場での会食は、まだ行いません

開催日 6月6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) 特殊詐欺のお話し(松本警察署)

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 5/9(月)より 申込み:福祉ひろば ☎57-1168

寿台マルシェ

寿台に 人気のお店がやってくる

6月28日(火)

9時30分ヨリ

寿台だれでもいきいき百歳体操

は、 第1・3・5金曜日 寿台公民館で、10時より開催中

水分を連れて 行こう



詐欺注意

話しは聞かず 扉は開けず 電話は留守電に 一人暮らしだって 高齢者だって 私は絶対 だまされない!



月1開催決

ガラケー愛好家の皆さんでメール機能を習得したい方もお出掛けください。

一緒にやりましょう!

スマみじ手習い会

日時 16日(月)9:00~12:00

(出入り自由)

会場 寿台公民館 視聴覚室 「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。一人でやって分からずいになった方、皆さんでやってみましょう。予約は必要ありません。

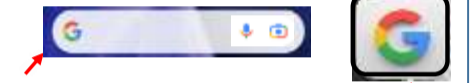
- ・コロナ感染対策でお名前連絡先を伺います
- ・スマホを必ず充電してお持ちください
- ・マスク着用、水分持参でお願いします

お問い合わせ ☎58-6561 担当 水口

シニアのみなさん、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せるようになっちゃいましょう。

今まで公福通信の右帯で紹介のスマホ活用情報を見直し「もっとスマホを身近に!スマみじコーナー」として新登場しました。もっとスマホを身近に感じられるようになりたい皆さまには、一緒にやってみる会、「スマみじコーナー手習い会」を開催しますので、ぜひご参加下さい。

皆さんはQRコードの読み取りはどうしていますか。QRコードの画像があって「ラインのお友達登録しませんか」とか(右上)「コードを読み取って登録してください」などの表示を多く見かけられるようになりましたね。読み取ってみたいけどどうすれば読み取ることが出来るのでしょうか? 簡単に読み取る方法として、「Google(グーグル)レンズ」をご紹介します。



検索窓がホーム画面にある方はそこから アイコンの方は押して検索窓を出します

①googleの文字の下に検索窓があり、右にカメラのマークがあります。これが「Googleレンズ」のマークです。立ち上げるため、1度押します。

②これでQRコードを読み取ることが出来ます。「公福通信」の左帯のQRコードを中央に入るようにしてから、虫眼鏡マークを押します。

青文字でアドレスが現れます

検索になっているのを確認

よく分からなかった方。大丈夫です! 「スマみじ手習い会」に、どうぞおでかけ下さい。

一緒にやりましょう。日ごろ使っていないことなどでも大丈夫、お出かけください。

【お問い合わせ】 寿台地区生活支援員 水口 ☎070-8684-8033

こんな状態もある認知症? なぜかイライラ。怒りっぽさには意味がある。

人は心が穏やかな状態であれば些細な不満があっても感情をコントロールして、怒りをあらわにすることはありません。今までより怒りっぽい。些細なことで怒り出してしまったり、心身の不調の原因になっていることが。原因 5 薬の処方が合わず副作用に苦しんでいる 誰もが症状を良くしようとして薬を飲んでいますが、認知症状が出ているため、自分で思いが伝えられず、副作用で苦しんでいる場合、介護者が敏感に気が付いてあげることが出来ると安心ですね。処方が変わった時や、身体の状態の変化に気が付いたら、処方した医師にすぐに相談して。その人が穏やかなら自然と介護者も穏やかになりますね。

大切な人の認知症状態に早く気が付いて、診察を受けましょう。地区生活支援員がお話を伺います。良い方法を一緒に探しましょう。

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

お試下さい。 どうぞ! 寿台

③↑この線を山折りして、後ろへ折り入れます

①→ この線を山折り



松本市暮らしの便利帳 予約予約のキャンセル、予約の変更、接種券紛失の場合、1、2回目接種について (松本市新型コロナウイルスワクチン接種センター) ☎(0263)781700 接種後の副反応の相談は、かかりつけ医へ。相談先の無い方受診相談センター ☎(0263)475670 電話対応が困難な方(南部保健センター)FAX(0263)273464住所氏名を記入して下さい。

公福通信をスマホでご覧いただけます



読み取りの場合は、感度の良いQRコードリーダーをアプリに入れてください



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