

全戸配布

(第 180 号)

# 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  
6 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  
R5-3

## 寿台みまもり隊 登録をお願いします!

地域みんなが安全に過ごせるように。  
登校時間に合わせてゴミ出し。「いってらっしゃい」  
下校時間の頃にお散歩や買い物。「おかえりなさい」  
《生活の中で無理ないみまもり活動》で、子どもからお年寄り  
までみんなが安心して過ごせるまちづくりにご協力ください。

申込用紙は全戸配布します



好評につき、今後も不定期ですが実施していきます◎

## やってみよう! 包丁研ぎ



日 時: 6月20日(火)  
初めての方⇒ 午前 9:30~  
2回目の方⇒ 午前 10:00~

会 場: 寿台公民館 料理実習室  
持 物: 包丁1本、ぞうきん2枚、あれば砥石  
申込み: 6月14日(水)までに公民館まで

最高の一杯を...

## 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

参加費: 無料 定員: 12名(先着順)  
持ち物: エプロン、マスク、三角巾、タッパー

申込み: 6月26日(水)までに公民館またはQRコードから⇒



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類感染症に移りました。  
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◎

建設職人の方々による  
地域奉仕活動の一環で  
寿台公民館・図書館の  
下駄箱の塗り替えをし  
ていただくこととなり  
ました。

実施日:

6月25日(日)  
午前 9:00~11:00

作業中はお不便をおか  
けしますが、よろしく  
お願いいたします。



明善学区の小学生(1~6年生)対象

## 開講中 子どもテニス教室

期間: 10月までの毎週土曜日午前中  
(夏休み・祝日などお休みがあります)  
会場: 寿台テニスコート  
期間途中からの参加も可能です

## 東南ブロック球技大会 8月27日(日)



開催予定  
詳細は決まり次第公民館だよりにて

## 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開催

詳細は後日配布の育成会のお知らせにて!

## 寿台図書館 今月のおすすめ本

### 『ぞうのこバナ』

作:まど・みちお 絵:堀内 誠一 / 世界文化社

竜巻に巻き込まれ、ママとはぐれた子ぞうのバナが、一緒に飛  
ばされたありの子とママを探す旅に出かけます。砂漠、海、山な  
ど、厳しい環境の中でも、バナの勇気と周りの助けによって次々  
と困難を乗り越えていく姿に心励まされるお話です。(抜粋)  
色鮮やかでいきいきした動物たちの絵もたのしい一冊です。

6月のおはなし会は8日(金)です

# 寿台福祉だより

6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⇒



双葉会会員の皆様へお知らせ

☆6月6日(火)9:30～

『健康教室』寿台体育館集合

☆6月15日(木)13:30～

『お茶会』寿台福祉ひろば集合

今日は、行事が盛りだくさんですね！

はじめてのカリグラフィー  
目と手を使って楽しめる講座です。

『サマーカード』を作ろう！！

7月12日(水)13:30～

寿台福祉ひろばにて

(材料費 250円位の予定です)

楽しく、手と頭の体操をします！

※57-1168 申し込みをお願いします※

## ふれあい健康教室

21日(水)9時30分～

今月は、  
『交通安全教室』  
を行います。

ご自分のために、楽しく勉強しましょう。  
今月から、茶話会復活しま～す。  
お友達とご一緒にぜひ参加しましょう！

☆保健師による血圧相談も行います。

## 銭太鼓健康教室

16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。

## ヨガ教室 第4月曜日

26日(月)13時30分～

初心者、大歓迎のヨガ教室です。

持ち物：フェイスタオル・水分  
バスタオル又はヨガマット

## ひろば公式ラインについて

『寿台地区福祉ひろば』の公式  
ラインでは、行事のお知らせ  
メールを配信していましたが、  
6月から配信回数が制限され  
てしまいます。

今までのようなメッセージを  
受け取りたい方は、携帯を  
持って、ひろばへお越しくだ  
さい。(9時から16時)

お問い合わせもひろばへ57-1168

## 居酒屋

よりましょ



23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

20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。

## 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：6・13・27日(火)

9時～

朝の運動で、気持ちも晴れやか  
になろう！

## ひろば喫茶



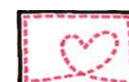
12日(月)13時30分～

※100円のコーヒー  
(デザート付き)

お友達とゆっくり

お話ししましょう！

## ハートたおる



2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。

## 健康ウォーキング 9日(金)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

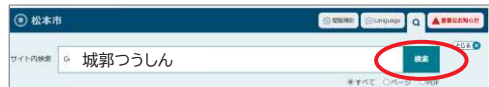




スマホ・パソコンを使って松本市のホームページをのぞいてみませんか？

今注目したのは[おもシロ！城郭つうしん]です

パソコンでご覧の方は松本市ホームページより、スマホの方はQRコードより検索してください。



松本市ホームページ→検索  
→上部の窓に  
→「城郭つうしん」と  
入力し検索を押す



スマホの方はこちら↑からどうぞ

サイトには「松本城に収蔵される歴史資料の調査・研究の成果の一部」とされていますが、古文書の中の一部にスポットライトが当てられ、開設されたレポートのようにまとめられています。歴史好きでなくても、楽しく読めるので、スマホやパソコンの練習に、松本市のホームページをぜひご覧になってみてください。

带状疱疹ワクチン接種費用が一部補助されます

- 対象者  
松本市に住民登録がある50歳以上の方で、過去に松本市带状疱疹任意予防接種補助(生ワクチンは1回、不活化ワクチンは2回)を受けたことがない方。
- 接種希望の方は、  
南部保健センター(☎27-3464)にて詳しくおたずねください。

③↑この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

6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)

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	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	木	仏滅					雑入	[講座]9:30 寿台公民館 デジタル講座(デジカメ)	15:00	15:50	16:30	
2	金	大安		ハートたおる 13:00			可燃		15:00	15:00	16:30	
3	土	赤口										
4	日	先勝										
5	月	友引		絵手紙13:30	街角ランチ「かたらい」 10:30			民生定例会 15:00	休館	15:00	15:50	16:30
6	火	先負	みんラジ体操 9:00 双葉会健康教室 9:30	卓球			可燃		15:00	15:50	16:30	
7	水	仏滅	ベタンク				資破		14:25	14:25	15:05	
8	木	大安	漢字ナンク	編み物					15:00	15:50	16:30	
9	金	赤口	健康ウォーク 9:00	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	15:00	16:30	
10	土	先勝		囲碁								
11	日	友引										
12	月	先負		ひろば喫茶 13:30					休館	15:00	15:50	16:30
13	火	仏滅	みんラジ体操 9:00	太極拳			可燃		15:00	15:50	16:30	
14	水	大安	ベタンク	役員会15:30			プラ資		15:00	15:00	15:05	
15	木	赤口		双葉会お茶会 13:30			雑ペ小		15:00	15:50	16:30	
16	金	先勝	熟大いきいき 9:30	銭太鼓健康教室 13:30			可燃		15:00	15:00	16:30	
17	土	友引										
18	日	大安										
19	月	赤口		絵手紙 13:30					休館	15:00	15:50	休
20	火	先勝	ひろば体操 9:00	卓球			可燃	[講座]9:30 やってみよう!包丁研ぎ	15:00	15:50	16:30	
21	水	友引	ふれあい健康教室 9:30	切り絵			資埋		14:25	14:25	15:05	
22	木	先負		編み物			資源		15:00	15:50	16:30	
23	金	仏滅		ひろば手芸の日 13:00~15:00	居酒屋よりましょ 18:00		可燃		休館	14:10	15:00	16:30
24	土	大安		囲碁								
25	日	赤口										
26	月	先勝	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	15:00	15:50	16:30
27	火	友引	みんラジ体操 9:00	太極拳	寿台マルシェ 9:30オープン		可燃		15:00	15:50	16:30	
28	水	先負	ベタンク	肺がん・結核 胸部レントゲン13-14:30 寿台体育館	大型プラスチック 回収日		資大	肺がん・結核 胸部レントゲン14:45-16	14:25	14:25	15:05	
29	木	仏滅	体力づくりサポーター 9:30						15:00	15:50	16:30	
30	金	大安					可燃		15:00	15:00	16:30	

7月行事予定 ☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	土	赤口									
2	日	先勝									
3	月	友引		絵手紙	街角ランチ「かたらい」 10:30				休館		
4	火	先負	みんラジ体操 9:00	卓球			可燃				
5	水	仏滅	ベタンク				資破				
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)			
7	金	赤口		ハートたおる 13:00			可燃				
8	土	先勝		囲碁							

福祉協議会行事予定  
6月14日(水)  
15時30分  
役員会  
6月27日(火)  
9時  
寿台マルシェ準備

**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、お昼ご飯と一緒に食べましょう。といて始まった会です。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 6月5日(月) 10:30~11:50**

【内容】  
【私はだまされない! 詐欺のお話し】  
松本警察署より、お巡りさんがいらして、だまされないポイントをお話しして下さい。  
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 7月3日(月) 10:30~11:50**  
松本の七夕人形(小さなサイズ)を作ります。

**受付開始 6/12(月)より**

おいしいもの 顔見知りさんと おしゃべり

年に2回のおたのしみ♪

**寿台マルシェ**

6月27日(火) 9:30 オープン

衣料品 はぎもの

一緒にやりましょう♪  
会場 寿台公民館

**スマみじ手習い会**

日時 29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。一人でやって分らなかった人。一緒にやりましょう。  
「内容」ラインのプライバシー設定

9:00-10:00 **基本の**

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。上記内容以外で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。

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。  
イスに座って行う体操です。

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	

②この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

①②③の順に山折りにして頂くと、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)のお友達の登録名を分かりやすい名前に変更します】

ラインで友達を登録したけれど、友達の名前がニックネームになっていて、しばらくたったら誰が誰だか分からなくなってしまった。なんてことはありませんか? 表示名を自分で分かりやすい名前に変えることで、「これは誰からのメールだろう?」ということがなくなります。



登録した時は、ニックネームになっている「ひまわり」という名前を、「水口」と変更します。(トーク画面)

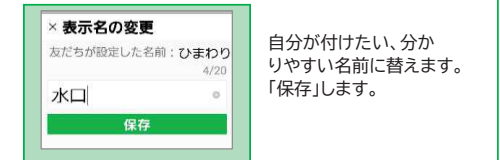
丸い写真部分(アイコン)を押すと、プロフィールの画面が開きます。

よく見ると、アイコン、その下に名前、名前の終わりに斜め線のようなもの(鉛筆マーク)があります。

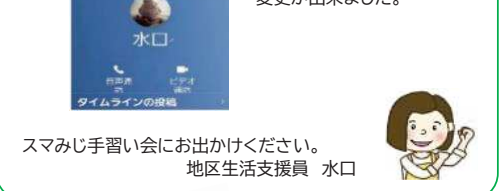
鉛筆マークを押します。



変更画面が開きます。この「ひまわり」を下にキーボードがあるので、削除して入力なおします。



自分が付けたい、分かりやすい名前に替えます。「保存」します。



変更が出来ました。  
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

こんな状態  
ある  
認知症

さりげない声掛けが不安をなくす

「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よ。

認知症症状のあるご家族を抱えていると、これまでやってきたことが上手く出来なくなると、家族は不安が増していきます。そうすると、この前よりこれが出来なくなった。前はこんなことなかったのに、「出来なくなったばかりが目について。これはもうやらせない方がいい。と、本人がやってきた役割をすべて奪ってしまいます。本人は長年やってきたことを突然やらなくていいといわれ、理解できず手を出します。しかし上手くできず、「しっかりしてよ」ということになり、お家の方はイライラ、本人も自信を失くして不安になります。

一人では失敗してしまったり、「何やってたっけ」と動きが止まっても、ご家族も一緒にやることで会話をしながら「こうしてくれる?」とさりげなく次の行動を声掛けをすると、本人はできた。という自信につながります。ご家族もイライラすることなく過ごせますね。

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

①この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

この線を山折りにして、後ろへ折り入れます