

全戸配布

寿台公民館だより

令和5年
5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

(第179号)

寿台公民館だより



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

寿台地区地域づくりセンター 昨年度退職した職員と今年度着任した職員より
ごあいさつ

《退職》

着任以来、内山会長をはじめ、多くの皆様に支えていただきながら、町会の皆様と共に住みよい街づくりを進めてまいりました。

市役所生活最後の2年間、皆様とのふれあいは貴重な経験となりました。

心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

前センター長 高山 明洋

《着任》

4月から寿台地区地域づくりセンター長に着任いたしました、奥原喜照と申します。

寿台地区を自分の足で歩き、日々勉強しながら、地域の皆様が生き生きと暮らすことのできるまちづくりに向けお手伝いが出来たらと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

新センター長 奥原 喜照

いっしょに、刃物研ぎにチャレンジしてみましょう！

やってみよう！包丁研ぎ

日時：5月18日(木) 午前10:00~

会場：寿台公民館 料理実習室

持ち物：包丁1本、ぞうきん2枚、あれば砥石

参加費：無料

申込：5月15日までに寿台公民館まで



高齢者対象
の〜んびりウォーキング

自然観察トレッキング

日時：5月24日(水) 午前8:20 出発

内容：池の平湿原で自然観察を行います

申込みは、5月8日(月)午前9時から寿台公民館まで。

定員20名の先着順となります。詳細は回覧チラシにて。



3月13日より、マスク着用は個人の判断が基本となりました。公民館の活動では、内容によってマスクの着用をお願いする場合がありますので、ご協力をお願いします。感染防止の基本もお忘れなく😊

明善学区の小学生(1~6年生)対象

子どもテニス教室

期間：5月中旬から、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

《申込書は小学校を通じて配布しております》



寿台町会連合会 創立50周年記念 球技大会



日時：5月28日(日)

会場：寿台体育館 ほか

※ 詳細は後日全戸配布するプログラムをご確認ください。



寿台町会連合会創立50周年記念 桜寿祭フォトコンテスト
デジカメ部門応募作品、スマホ・ガラケー部門の投稿写真を
寿台公民館ロビーにて展示中！どうぞご覧ください！！

寿台図書館 今月のおすすめ本

『色を表すことばの辞典』

國本学史 著/ ナツメ社

あたたかくなりたくさんの草花が芽吹く季節、まわりにたくさんの色があふれる時期になりましたね。

今月のおすすめ本は、色にまつわる本です。厳選された426色を、草花や染料など、由来や関わりのある16のテーマで分類し、それぞれの色を使ったイラストとともに紹介しています。

身近な色、新しい色、この本片手に探しに出かけませんか？

5月のおはなし会は12日(金)です

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⇒



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。写真はフォトコンテスト携帯部門の作品の一部です。



健康ウォーキング 12日(金)9時30分～

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。距離は2～3km歩きます。今月は馬場屋敷コースです。

持ち物:水分、帽子、タオル

申し込みは不要です。

銭太鼓健康教室 19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

22日(月)13時30分～

初心者、大歓迎のヨガ教室です。ゆったりと身体を動かしましょう。お気軽にお越しください。

持ち物：バスタオル・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。

開催日：5月18日(木)

申し込み締め切り 11日(木)

受け取り時間 11時～11時30分

場所：寿台地区福祉ひろば

対象：65歳以上の方

ご予約は福祉ひろばへ
お願いします。

電話 57-1168

* 民生委員の訪問は行いません *

居酒屋 よしましよ



26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

16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：2・9・23・30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



8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



10日(水)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。

5月1日(月)

9時に出発します。

『親睦ウォーキング』
長野市松代文化財めぐり

参加費：2500円(昼食込み)

持ち物：帽子・水分

※予約は終了しました。

プラスチックごみの出し方が変わりました(4月より)

←目印をチェック
記名袋不要 同じ場所

*今まで「出せない」が、これからは「出せる」に変わりました

長辺が30cm以下の(おもちゃ、タッパー、CD等のケース、ハンガー、ポリバケツ、シャンプーなどの容器、カップ麺容器、マヨネーズ、ケチャップの容器、使用済ラップ、ポテチの袋等、固形の汚れを水ですすげば出すことができます。特ダネシール、内容シール等付けたままでも大丈夫です。長辺が1m以上の物は、松本クリーンセンターに持ち込み。30cm以上1mまでは、大型プラスチックごみの回収日に出します。

◆衣装ケース、漬物桶の中にタッパー等詰めて出さない。◆ネジの付いたおもちゃ等は破碎ゴミへ。

公園を利用する時はご注意ください
(出来ないこと)

- 他人に迷惑が掛かること ●施設、芝、立木等を傷つけること ●花火、爆竹、たき火は指定公園以外禁止、バーベキューも同様 ●キャンプなど
- ゴルフ、野球、サッカー等近所の家に迷惑が掛かるのでやれません ●犬の散歩はリードを付けましょう 砂場でフンをさせるのをやめましょう

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
寿台図書館 ☎58-7167 (直通)

日	曜	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	休館	
1	月	友引	親睦ウォーキング 9時出発(職員不在です。)					休館		13:55	13:55	16:05
2	火	先負	みんラジ体操 9:00	卓球						13:55	13:55	14:10
3	水	仏滅										
4	木	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。									
5	金	赤口										
6	土	先勝										
7	日	友引										
8	月	先負		ひろば喫茶 13:30				休館		15:00	15:50	15:30
9	火	仏滅	みんラジ体操 9:00	太極拳						15:00	15:50	15:30
10	水	大安	ベタンク	ハートたおる 13:00						14:25	14:25	15:05
11	木	赤口	漢字ナンクロ	編み物			[講座]9:30 寿台公民館 デジタル講座(ムービー)			15:00	15:50	16:05
12	金	先勝	健康ウォーク 9:30	ひろば手芸の日 13:00~15:00			[図書館]10:30 定例おはなし会			15:00	15:00	16:30
13	土	友引		囲碁								
14	日	先負										
15	月	仏滅	絵手紙 13:30	街角ランチ「かたらい」 10:30	連合理事会 19:30			休館		15:00	15:50	16:30
16	火	大安	ひろば体操 9:00	卓球						14:50	15:50	16:30
17	水	赤口		切り絵						14:25	14:25	15:05
18	木	先勝	ふれあい会食会 11:00~11:30				[講座]10:00 やってみよう! 包丁研ぎ			15:00	15:50	16:30
19	金	友引	熱大いきいき 9:30	銭太鼓健康教室 13:30						15:00	15:00	16:30
20	土	仏滅										
21	日	大安										
22	月	赤口	健康育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30				休館		15:00	15:50	16:30
23	火	先勝	みんラジ体操 9:00	太極拳				休館		15:00	15:50	16:30
24	水	友引	ベタンク				[講座]8:20寿台体育館 自然観察トレッキング	休館		14:25	14:25	15:05
25	木	先負		編み物						15:00	15:50	16:05
26	金	仏滅		ひろば手芸の日 13:00~15:00	居酒屋よりましょ 18:00					15:00	15:00	16:30
27	土	大安		囲碁								
28	日	赤口	寿台町会連合会創立50周年記念球技大会									
29	月	先勝					スマミジ 手習い会 9:00	休館		15:00	15:50	16:30
30	火	友引	みんラジ体操 9:00							15:00	15:50	14:35
31	水	先負	ベタンク				大型プラスチック回収日 出し方は上帯分部へ	休館		14:25	14:25	15:05

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	木	仏滅										
2	金	大安		ハートたおる 13:00								
3	土	赤口										
4	日	先勝										
5	月	友引		絵手紙	街角ランチ「かたらい」 10:30	民生定例会 15:00		休館				
6	火	先負	みんラジ体操 9時 双葉会軽スポーツ大会	卓球								
7	水	仏滅	ベタンク									
8	木	大安	漢字ナンクロ	編み物								

寿台マルシェ
6月27日(火)
開催

福祉協議会行事予定
ふれあい会食会準備
5月18日(木)
10時30分

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。とあって始まった会です。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 5月15日(月) 10:30~11:50

【内容】
介護認定を考える

認定を受けて、心配を少なくしましょう
「以前に比べると体力に自信がない」「病気をしてから気になることがある」
包括支援センターの専門職がお話します。

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 6月5日(月) 10:30~11:50
受付開始 5/10(水)より

一緒にやりましょう
会場 寿台公民館

スマミジ手習い会

日時 29日(月) 10:00~12:00

「もっとスマホを身近に! スマミジコーナー」の手習い会です。
一人でやって分らなかつた人、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	31			

ゴールデンウィーク
当番医

日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
曜日	水・祝	木・祝	金・祝	土	日
9:00 ▼ 19:00	あかは内科・ 神経内科医院 神林 ☎59-7810	塩ノ崎医院 並柳 ☎28-0880	中村内科小児科医院 出川町 ☎25-5763		松原診療所 武田内科医院 松原 ☎86-5041
19:23	松本市小児科・内科夜間急病センター 城西2丁目 ☎38-0622				
23:00 ▼ 翌日9:00	相澤病院 本庄 ☎33-8600	まつもと医療センター 村井町南 ☎58-4567	相澤病院 本庄 ☎33-8600		まつもと医療センター 村井町南 ☎58-4567

スマミジ
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、脳トレに使つたり、
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! スマミジ コーナー」では、
スマホの活用方法を紹介します。

【LINE(ライン)のプライバシー設定はお済ですか?】
LINEを誰かに見られたり、知らない人と友だちになってしまつたりは避けたいところ。そこで、安全のためにLINEのプライバシー設定を確認しておきましょう。忘れた方は一度確認してください。

まず、プライバシーの管理を
します。ホーム画面を立ち上げ
ます。次に歯車のマークを押
します。

設定の画面の
プライバシー管理
を押します。

プライバシーの管理画面を
左の図と同じにします。
[パスコードロック] 白
[IDによる友達追加を許可] 白
メッセージ受信拒否
を必ず 緑 にします。

次は設定画面の
友だちを押します。
友だちは下の方に
あるので、上に画
面を送ります。

[友だち自動追加] 白
[友だちへの追加を許可] 白

*画面右上の×を押して最初に戻って終了です。

スマミジ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
がある
知覚症

そのイライラ認知症
が原因じゃないかも

「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。

イライラして落ち着かない。手を貸そうとすると大声や手を
上げる。そんな症状が出てくると、「認知症症状がすすんだの
かな?」と、思ってしまう。
何かいつもと様子が違うぞ。という変化をかんじたら、見逃
さないで、どんな時にどんな症状がでるのか、状態を観察し
ましょう。
もしかしら、体調不良などで、どこかが痛くてイライラし
ているのかもしれない。
もしかしら、口内炎や歯の痛みで、思うように食べられず
食が細くなっているのかもしれない。
よく観察することで、本人が言葉で伝えられなかった変化
の理由が見えてきます。認知症症状の進行だと思込んで
いた変化に、体調不良などの理由が見つかり、対処をしてい
くことで、状態が安定することもあります。
自宅で観察が難しい場合は、ケアマネさんや、かかりつけ
医に症状を相談し、協力してもらいましょう。

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



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

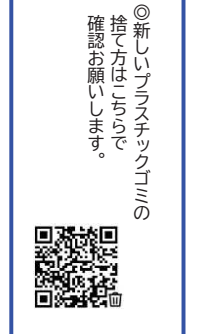
◎高齢者の皆さんは5月8日より
接種が開始となります。(接種券は
4月末に発送。紛失等の問い合わせ
は0263(3)413217まで)

◎新型コロナナについて
松本市保健所(24時間対応)
☎(0263)475670



◎対応が困難な方FAXにて対応
(南部保健センターFAX)
☎(0263)273464

◎新しいプラスチック
捨てる方は「こちら」
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



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