

令和5年
8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182号)

寿台公民館だより

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



寿台町会連合会創立50周年記念

日時: 8月6日(日)

午前11:00 開会式

会場: 寿台体育館北側駐車場(お祭りひろば)

水御輿は東・西ともに11:30 出発です。

子どもみこしは各町会でお出発時間が異なります。

2・3丁目 9:00~ / 東町会 9:50~ / 9丁目 9:45~

お祭りひろばでは、ポスターコンテスト投票、中学生の出店やキッチンカー、カラオケ大会などイベント盛りだくさん! にぎやかで楽しい1日を過ごしましょう◎

※詳細は、全戸配布のチラシをご覧ください。



寿台地区子ども会育成会

青山様 と ぼんぼん

町会名	実施日時	予備日
2丁目	8/9(水) 午後6:45~	なし
3丁目	8/7(月) 午後5:00~	なし
東町会	8/8(火) 午後5:50~	なし
9丁目	8/7(月) 午後6:30~	8/9

夏休みおはなし会 スペシャル

日時: 8月5日(土)

午前10:00~11:30(予定)

会場: 寿台公民館 2階大会議室

おはなし会と合わせて、七夕人形を作ります! **当日参加も可能**ですが、材料準備の都合上、事前申込みにご協力をお願いします。



公民館・図書館へ電話または

QRコードからお申込みください⇒

寿台図書館 今日のおすすめ本

『宿場町の日』

いわた 慎二郎 作 / 講談社

緻密な絵と構成力が魅力のいわた慎二郎さん。野球場、博物館、ロケット発射場…。一日を描いた人気のシリーズ最新作は、江戸時代の宿場町です。

とある宿場町のはたご屋さんを舞台に、当時の旅人の服装や持ち物、宿での過ごし方など、江戸時代の旅の様子が分かりやすく描いてあります。大人も子どもと一緒に楽しめる絵本です。



◎おうちで眠っている「クレヨン」お譲りください◎



文化祭の子ども向け企画で使用します。

まだ使えるけど、もう使わないなあ…そんなクレヨンがありましたら、公民館までお持ちください!

宿題終わった?

夏休み 学習スペース

期間: ~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

※ 寿台地区在住の中学生対象です。大人の利用はご遠慮ください。土日祝日、行事のある日などは使えません。

やってみよう! 包丁研ぎ

日時: 8月23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: 8/18(金) までに公民館へ



明善学区の小学生(1~6年生)対象

子ども テニス教室

後期は、8月26日から

寿台町会連合会創立50周年記念

第47回 寿台文化祭

ポスター募集のお知らせ

寿台地区の小学生を対象に、文化祭ポスターを募集します。

育成会より配布されるお知らせにしている「ポスター応募用紙」に必要事項を記入して、作品と一緒に公民館へお持ちください。

応募締切: 9月8日(金)

午後5:00まで

提出先: 寿台公民館 窓口



寿台福祉だより

8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)
来館時には、ご自分の水分をお持ちください。

ヨガ教室 第4月曜日

28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

ひろば体操

22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。

ハートたおる



8月はお休みです！！
9/1(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！

ひろば喫茶

3日(木) 13時30分～

※100円のコーヒー
(デザート付き)



涼しいひろばで快適に過ごしましょう！

みんなでラジオ体操



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：1・8・15・29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

18日(金) 13時30分～

持ち物：水分、タオル

いつまでも健康でいる為に、
楽しく体操を行います。

	2	7					3	
8							5	9
	9		1	8				
	5			2		9	4	
			3	1				
3	7			4	6			
9								
	3						2	
			8	9			6	5

脳トレで脳を活性化!!

暑くて家で
過ごしたい方に
数独はいかが？
ちょっと難しい
で～す。



居酒屋よいましょ 今月はお休みです。

ひろばの『工作講座』

まつせん和紙てまり講座
8月2日(水)
13:30～

完成イメージです⇒



健康ウォーキング

4日(金)9時30分～

寿台地区福祉ひろば集合
ウォーキングは、お休み！体力測定を
室内で行います。
持ち物:水分、タオル

第28回松本市平和記念式典及び平和の集い

日時：令和5年8月15日（火）

式典：午前9時30分～午前10時（雨天決行、9時15分までにお越しください）

会場：あがたの森公園平和ひろば平和記念碑前

* 本年度はどなたでも参加できます

皆さまに平和の祈りを込めて折っていただいた折鶴は、千羽鶴にしてこの日献呈いたします。ご協力ありがとうございました。



ゴミの放置は犯罪です

家庭ゴミは可燃物用の袋
プラスチックはプラ資源の袋に入れて
収集日に収集場所に置きます

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。



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。

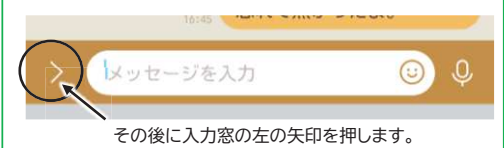
「もっとスマホを身近に！スマみじ コーナー」では、スマホの活用方法を紹介します。

【LINE(ライン)で写真を撮ってお友だちに夏の思い出を送りましょう】

まずスマホを使って写真を撮っておきます。お友だちにはいつも通り【トーク画面】から文章を入力します。



文章を入力したら、飛行機を押して送ります。



その後に入力窓の左の矢印を押します。



カメラマークを押すとカメラになります。

絵のマークを押すと下に撮りためていた写真が表示されます



紙飛行機マーク

送りたい写真を押すと右上に数字が出ます。紙飛行機マークを押すと送れます。何枚も送りたい場合は続けて選択していくと1.2.3.と番号が入ります。その後紙飛行機マークで送信できます。試してみてください。

今月のスマみじ手習い会はお休みです
地区生活支援員 水口



8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
1	火	友引	みんラジ体操 9:00	卓球		可燃	夏学			夏期休業
2	水	先負	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		雑ペ缶入	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	夏祭り	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	休館	
8	火	先負	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			
9	水	仏滅	ベタンク			プラ資	夏学			
10	木	大安	漢字ナク口	編み物			夏学			
11	金	赤口				可燃				
12	土	先勝		囲碁	居酒屋よりましょ休肝月					
13	日	友引								
14	月	先負					夏学		休館	
15	火	仏滅	みんラジ体操 9:00			可燃	夏学			
16	水	先勝				プラ資	夏学			
17	木	友引				雑ペ小	夏学	【講座】9:30 寿台公民館 デジタル講座(デジカメ)		
18	金	先負		銭太鼓健康教室 13:30		可燃	夏学			
19	土	仏滅								
20	日	大安								
21	月	赤口		絵手紙 13:30			夏学		休館	12:15 16:15
22	火	先勝	ひろば体操 9:00	太極拳		可燃	夏学	胃・大腸がん検診 7:15-8:15		15:00 15:50 12:30
23	水	友引	ベタンク	事務局 16:00		資理	夏学	【講座】9:30 やってみよう! 包丁研ぎ		14:25 15:25 15:05
24	木	先負		編み物		資源	夏学			15:00 15:50 16:15
25	金	仏滅		ひろば手芸の日 13:00~15:00		可燃	夏学		休館	15:00 15:50 16:15
26	土	大安		囲碁						帰宅時間 18:00
27	日	赤口							休館	15:00 15:00 16:30
28	月	先勝	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30					休館	15:00 15:00 16:30
29	火	友引	みんラジ体操 9:00			可燃				15:00 15:00 17:15
30	水	先負	ベタンク	切り絵	大型プラスチック回収日	資大				13:35 15:25 15:00
31	木	仏滅								15:00 15:00 16:30

9月行事予定 ☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	金	大安		ハートたおる 13:00		可燃				
2	土	赤口								
3	日	先勝								
4	月	友引		絵手紙 13:30	街角ランチ「かたらい」 10:30				休館	
5	火	先負	みんラジ体操 9:00	卓球		可燃				
6	水	仏滅	ベタンク			資破				
7	木	大安		双葉会お茶会 13:30		雑ペ缶入				
8	金	赤口	健康ウォーク 9:00	ひろば手芸の日 13:00~15:00		可燃				

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
8月23日(水) 16時 事務局会議

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 8月8日(火) 10:30~11:50

【内容】
【夏の健康について】

暑さで体調を壊しやすい8月、保健師さんのお話を聞いて体調管理の工夫をしましょう。

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 9月4日(月) 10:30~11:50

紙ずもう大会(寿台場所)開催

受付開始 8/7(月)より



日曜	8/11	13	14(月祝)	18(火祝)	23(水祝)	24	27	9/3
9/19	しのぎ内科呼吸 ☎24-0570	神應透折リ ☎24-0852	前澤病院 ☎58-2432	松岡小児科 ☎25-5878	村山内科医院 ☎26-2277	塩ノ崎医院 ☎28-0880	中嶋医院 ☎57-3762	宮本内科リ ☎31-5112
19/23	松本市小児科・内科夜間急病センター ☎38-0622							
小児科	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	松本市立病院 ☎92-3027	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567
23/29	内科	相澤病院 ☎33-8600	相澤病院 ☎33-8600	相澤病院 ☎33-8600	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

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

一刻を争う場合は ☎119
救急安心センター事業
救急電話相談 ☎7119

「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。

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。

10日(木)	23日(水)	さいとうです
9:00-11:30	13:30-15:00	

こんな状態
あある認知症②
「失敗に合わせて工夫で解決」

できる限り「自分の事は自分でしたい」高齢者の誰もがそう感じているのではないのでしょうか。それは認知症状があっても同じこと。デイの行き帰りや介護者とのやり取りで、昨日まで送迎の人に「ありがとう」介護者に「わるいね」と声掛けして、他人を気遣っていたのに突然受け答えができなくなる。この症状が出ると薬を飲み忘れや、反対にたくさん飲んでしまったり思いもしない失敗がちよこちよこ起ります。
小さな失敗が起こった時は「自分でしたい」を見直す時。「どうすれば自分で頑張ることが出来るのか」工夫が必要になります。薬ならばカレンダーの日にちごと薬を貼るといった工夫でとりあえず対応できますが、日にちが分からなくなってしまうらと、考えると不安になりますね。そのためにも常にデイサービスでの様子はどうか。連絡帳をチェックしたり、不安なことはケアマネジャーに相談して、身近な存在になっておくことが大切です。そして、その都度今の症状に合わせた工夫をしていきましょう。

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

どうぞお試下さい。
ごみくき

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)343217まで)

◎新型コロナウイルスについてのお問い合わせは、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
*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リユース
捨て方はこちら
確認をお願いします。

キッズリユース
再開
詳細はこちら

公福通信や地区の配布物をスマホで
ご覧いただけます
Google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