

全戸配布

# 寿台公民館だより

令和5年  
9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183号)

## 寿台公民館だより

TEL 58-6561(平日 8:30~17:15)

FAX 86-7964



◎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！

もしものためにふだんから！

寿台地区

### 防災訓練

日時：9月10日(日)

午前9:45～午前12:00

防災訓練の実施内容の詳細は、  
連合からのチラシまたは町会か  
らのお知らせをご覧ください。



寿台町会連合会創立50周年記念

### 第50回 秋の体育祭

日時：9月24日(日)午前8:30～

会場：明善小学校グラウンド

4年ぶりの開催は、記念すべき  
第50回目となります。  
詳細は、後日全戸配布されるプ  
ログラムをご覧ください。  
みんなで体を動かそう！



### やってみよう！ 包丁研ぎ

初めての方も  
お気軽にどうぞ！

日時：9月21日(木) 初回 ⇒午前9:30～  
2回目⇒午前10:15～

会場：寿台公民館 料理実習室  
申込み：9/19(火)までに公民館へ

好評につき  
再度開講！

### みんなの 中華料理教室

皮から作る！もちもち水餃子

日時：10月11日(水) 午前10:00～  
会場：寿台公民館 1階 料理実習室

定員：10名(先着順) 参加費：200円  
申込み：10/3(火)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。

寿台町会連合会創立50周年記念

### 第47回 寿台文化祭

### ステージ発表・展示・出店 個人・団体サークル 募集

日時：10月22日(日)

会場：寿台体育館



上記日程で、第47回寿台文化祭を開催します。

参加を希望の方は全戸配布される申込用紙に必要事項を記入して、期間内  
に公民館へお持ちください。申込用紙は、公民館と福祉ひろばにあります。

※ 感染症対策として、個人による手作り食品の販売はできません。ご了承ください。

申込期間：9月1日(金)～9月14日(木)午後5:00まで

期限を過ぎてからの申込みはご希望に添えない場合があります。ご了承ください。

#### 小学生のみなさんへ

文化祭ポスターのしめきりは  
9月8日(金)午後5:00まで

公民館までお持ちください。

#### 文化祭参加者説明会日程

9月19日(火) 午後2:00～  
9月21日(木) 午後7:00～

どちらか必ずご参加ください。

#### 寿台図書館 今日のおすすめ本

『もしものときにそなえよう！命を守る防災』  
全3巻

佐伯 潤 著 / 汐文社

近年増える自然災害に対して、どう備え、どう行動したらよいの  
でしょうか。今回紹介する本は、①自分、②家族、③社会の防  
災についての基本を3冊に分けてわかりやすく紹介しています。

今月は寿台地区でも防災訓練があります。いま一度、自分や  
家族、地域の防災について確認してみましょう。

9月のおはなし会は8日(金)です

# 寿台福祉だより

9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⇒



『秋の親睦ウォーキング』南信州の駒ヶ根市へGo!!  
9月19日(火)9時より申し込みを開始します! TEL 57-1168  
定員25名・先着順の受付です。

日時:10月16日(月)9時~16時

内容:養命酒工場見学と自然散策&光前寺

参加費:2000円(昼食込み) ※詳しくは回覧をご覧ください!

敬老の日を  
迎えられる皆様へ



敬老の日を迎えられるにあたり、  
皆様方のご長寿をお祝い申し  
上げます。祝賀行事は、各町会  
にて行います。  
町会からのお知らせをご覧ください。

## 銭太鼓健康教室

15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。

## ふれあい健康教室

20日(水)9時30分~

今回は、松本市美術館  
の出前講座を行います。  
内容は『アートカードを  
使った芸術鑑賞ゲーム』  
です。

最後に、茶話会をしま〜す。

お友達とご一緒にぜひ参加しましょう!

☆保健師による血压相談も行います。

## 居酒屋

よいましょ



22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

## ひろば喫茶



11日(月)13時30分~

※100円のコーヒー・紅茶  
(デザート付き)

## ひろば体操 第3火曜日

19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。

双葉会会員の皆様へ

☆9月7日(木)13:30~

『お茶会』寿台福祉ひろばにて  
詳しくは配布資料をご覧ください!



## 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:5・12・26日(火)

9時~

朝の運動で元気な身体を作ろう!

## ヨガ教室 第4月曜日

25日(月)13時30分~

初心者、大歓迎のヨガ教室です。呼吸  
に集中することで、全身がほぐれます。

持ち物:フェイスタオル・水分

バスタオル又はヨガマット

## ハートたおる



1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 8日(金)9時~

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

# プラスチック資源の出し方、もう慣れましたか？



よく分からないと言われている、大型プラスチックについてポイントをまとめました。

長辺30cm以上の大型プラスチックが、何でも資源として出せると勘違いしている方がいらっしゃるようなので一度チラシを見てご確認ください。  
**大型プラスチックはチラシに記載されている29品目に限って資源として回収します。それ以外→ 小さくしてプラ袋・大きのまま可燃・プラと金属の複合は破砕**  
 記載されている29品目でも、金属ネジ、ワイヤーが付いている物は複合となり「これは？」と不明なものがあつた場合は、直接【環境業務課☎47-1096】におたずねください。

自分で出したゴミは自分でかたづけましょう  
**放置禁止**  
 誰もがルールを守っています

③↑この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

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)

## 9月寿台行事カレンダー

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	明善小学校 高学年	明善中学校	
1	金	大安		ハートたおる 13:00						13:55	13:55	16:30
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	13:55	13:55	16:30
5	火	先負	みんラジ体操 9:00	卓球						13:55	13:55	休
6	水	仏滅	ベタンク							14:25	15:25	15:05
7	木	大安		双葉会お茶会 13:30						13:55	13:55	16:30
8	金	赤口	健康ウォーク 9:00	ひろば手芸の日 13:00~15:00						13:55	13:55	16:30
9	土	先勝		囲碁								
10	日	友引										
11	月	先負		ひろば喫茶 13:30						15:00	15:50	16:30
12	火	仏滅	みんラジ体操 9:00	太極拳						15:00	15:50	16:30
13	水	大安	ベタンク							14:25	15:25	15:05
14	木	赤口	漢字ナンクロ	編み物						15:00	15:50	16:30
15	金	友引	熱大いきいき 9:30	銭太鼓健康教室 13:30						15:00	15:50	16:30
16	土	先負										
17	日	仏滅										
18	月	大安		敬老祝賀会 9丁目		敬老祝賀会 4丁目						
19	火	赤口	ひろば体操 9:00	卓球		連合理事会 19:30				15:00	15:50	16:30
20	水	先勝	ふれあい健康教室 9:30	切り絵						14:25	15:25	15:05
21	木	友引								15:00	15:50	16:30
22	金	先負		ひろば手芸の日 13:00~15:00		居酒屋よしましよ 18:00				15:00	15:50	16:30
23	土	仏滅		囲碁								
24	日	大安										
25	月	赤口	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30						15:00	15:50	16:30
26	火	先勝	みんラジ体操 9:00	太極拳							休	16:30
27	水	友引	ベタンク							13:55	15:25	15:05
28	木	先負		編み物						15:00	15:50	16:30
29	金	仏滅								15:00	15:50	15:10
30	土	大安										14:25

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

### 10月行事予定 ☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

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

#### 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。といつて始まった会です。現在は会食はしていません。

**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。

**開催日 9月4日(月) 10:30~11:50** 次回10月2日(月) 10:30~11:50  
 「紙ずもう大会(寿台場所) 今度こそ開催」  
 受付開始 9/11(月)より

【内容】  
 【AI活用型オンデマンドバスのお話し】  
 10月2日から運行が始まる「デマンドバス」そもそも「デマンドバス」って何だろう?のお話を伺います。  
 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)

#### スマホみじ

日時 11日(月) 10:00~12:00  
 会場 寿台公民館  
 分からないを解決しましょう  
 9:00~今さら聞けないメールの事 ガラケー、80の手習いオクケー お子さんやお孫さんとつながろう

寿台だれでもいきいき百歳体操カレンダー  
 時間 9:30-10:30  
 会場 寿台公民館  
 どなたでも参加できます。イスに座って行う筋トレです。運動する方こそ参加ください。

日曜	9/	10	17	18(月祝)	23(土祝)	24	10/	1
9>19	小口内科クリ	松原台診療所	十全堂武田内	中村内科・小	平林内科クリ	大池内科クリ		
	☎85-0770	☎86-5041	☎25-4731	☎25-5763	☎85-3800	☎85-0873		
19>23	松本市小児科・内科夜間急病センター ☎38-0622							
23	小児科	まつもと医療	松本市立病院	相澤病院	松本協立病院	まつもと医療	まつもと医療	
▼9	内科	☎58-4567	☎92-3027	☎33-8600	☎35-5300	☎58-4567	☎58-4567	
		相澤病院	まつもと医療	相澤病院	相澤病院	まつもと医療	まつもと医療	
		☎33-8600	☎58-4567	☎33-8600	☎33-8600	☎58-4567	☎58-4567	

一刻を争う場合は ☎119  
 電話して受診します  
**日曜・祝 当番医**  
 長野県緊急医案内 サービス  
 ☎050-30330665  
 #7119は現在使われていません。

②この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

#### スマホみじ

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! スマホみじ コーナー」では、スマホの活用方法を紹介します。

【プラスメッセージ】は電話番号でメールや写真が送れます。

ラインのように最初の登録が不要です。手軽に使える「プラスメッセージ」を使いこなしましょう。

〈メッセージを入力〉  
 右上アイコンを押して「プラスメッセージ」を立ち上げる。

プラスメッセージのマークのある人はアプリが入っている人

連絡先からメールしたい人を選び押す。

【メッセージ入力】を押すとキーボードが出てきて入力できるよ

+メッセージを押す

入力が終わったら飛行機マークで[送信]

+メッセージが白い人は、電話番号横のSMS ←押す

スマみじ手習い会にお出かけください。一緒にやりましょう  
 地区生活支援員 水口

## 寿台マルシェ 10月31日開催

#### テープ止めタイプおむつ (大人用S56-90cmサイズ) を、必要な方に差し上げます

「どんなものか試してみたい」「手術の予定があり準備するよう言われた」等、数に限りがあります。無くなってしまった場合はご了承ください。

配布期間 9月1日より 平日8:30-17:00  
 無くなり次第終了となります。

場所 寿台公民館ホール(ホワイトボード横に設置)

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 認知症

「役割が気持ちを落ち着かせる?」

高齢の親に〇〇させるなんて、認知症状があるから頼むのは止めよう。など、親に家事をさせたりするのを大変だからや、失敗したら傷つくかも。という思いで、避けているなら本当は本人の為になっていないかもしれません。

人間は社会的な生き物ですから、社会の中で居場所や役割が無くなることを辛く感じます。

洗濯物を畳む。玄関を掃く。お米を研ぐ。広告でゴミ箱を作る。器をしまう。箸や器を出す。など、簡単なことでもいいので、何かお願いしましょう。そして、これが一番大切、「ありがとう」「助かります」声掛けをすることで、役に立った。という実感が持てます。

また、与えた役割が出来ないとかえってストレスになることがあります。本人の得意分野で、手伝ってもらうことが出来れば良いですね。

ご家族や近所さんのことで心配なことがあつ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