

全戸配布

(第174号)

# 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。



## 年末年始 休館のお知らせ

寿台公民館・寿台図書館

令和4年12月29日(木) ~ 令和5年1月3日(火)

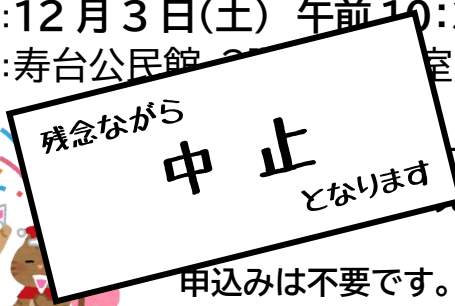
# 寿台公民館福通信

こころふく

## クリスマスおはなし会スペシャル2022

日時:12月3日(土) 午前10:30~

会場:寿台公民館 2階 大会議室



人によるおはなしかい!

申込みは不要です。  
当日会場へお越しください。

詳細は、寿台図書館においてあるチラシをご覧ください。

連続講座 知ってあんしん

## わたしと家族の「そとく」講座



日時:12月15日(木)・22日(木) 午前10:00~

会場:寿台公民館 2階 大会議室

若干空きあります! 公民館へお電話ください

てづくりのお正月飾りで新年を迎えましょう

## お正月飾りを作ろう!

日時:12月26日(月) 午前10:00~

会場:寿台公民館 2階 大会議室



定員:10名(先着順) 参加費:無料  
12月21日(水)までに公民館へお申込みください。

持ち物などの詳細は、回覧チラシをご覧ください。

自分で作ったまゆだまを持って三九郎に行こう!

## まゆだまを作ろう!

日時:令和5年1月14日(土) 午前11:00~

会場:寿台公民館 料理実習室

参加費:無料 (柳の枝・調理用手袋はこちらで用意します)

定員:20名 (先着順)

申込み:1月5日(木)までに寿台公民館へ

詳細は、回覧チラシをご覧ください。



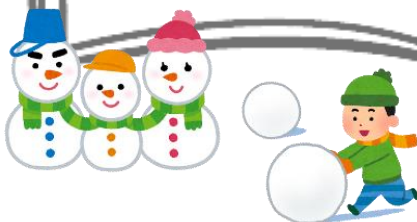
## 寿台図書館 今月のおすすめ本

### ゆきのげきじょう

絵とおはなし 荒井 良二 / 小学館

雪のふる小さな町。ある日友達と家で遊んでいた男の子は、ふとした拍子に父さんが大事にしていた本を破いてしまいます。男の子は、スキーを履いてひとりふらふらと雪の中に出ていき、途中でくぼみに落ちてしまいました。そこで雪の中に小さな劇場を見つけたのです。(抜粋)

冬の寒さの中にもぬくもりを感じる表紙がとてもかわいらしく、まさにこの季節にぴったりの1冊です◎



良いお年を  
お迎え下さい

令和4年  
12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  
R4-2

# 寿台福祉だより

12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登録はこちら⇒



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。(☎57-1168)

## 双葉会お金ののお知らせ

12月分～

寿台地区福祉で行います。

中止

## 居酒屋よりましょ忘年会

23日 金曜日 18時開店 

会場 ふれあいセンター

会費 1,000円 お飲み物をお持ちください。

申し込みは福祉ひろばへ57-1168

### 健康ウォーキング

15日(木)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。暖かい服装でお越しください。

持ち物:上履き、水分、手袋

### 生花アレンジメント教室

28日(水) 13時～

材料費:2000円



毎年恒例の生花アレンジメントの教室です。お正月用の生花です。材料の準備のため申し込みをお願いします。

申し込みは、12月15日(木)までに福祉ひろばへお願いします。

電話 57-1168

### 大事なお知らせ

大雪(10センチ以上の積雪)や路面凍結の場合、皆さまの安全を考えて、行事やサークル活動は中止となります。ご了承ください。12月から福祉ひろばでは床暖房がはいり温かくなります。休憩所として、いつでもお使いいただけます。

### ハートたおる

14日(水) 13時～15時

※日程が変更になりました!!

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。

### 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。

### ふれあい健康教室

21日(水)9時30分～

『フレイル講座』を開催します。

今回の講座の題名は「栄養とお口のおはなし」です。お待ちしております(^-^)  
ぜひ、ご参加ください♡

☆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～

いつまでも健康でいる為に、銭太鼓を用いた『筋トレ・脳トレ・体操』を行います。

### 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す。

開催日時:6・13・27日(火)

9時～



### 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)

お話しの時はマスクを  
付けましょう!!

**街角ランチ「かたらい」**  
 今月は8日(月)10時30分  
 キーホルダーを作ります。材料費50円  
 \*メガネが必要な方はお持ちください  
 「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。  
**1月はお休みです**

一緒にやりましょう♪  
**スマミジ手習い会**  
 日時 26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。  
 一人でやって分からなかった人。一緒にやりましょう。  
**「内容」メール関係・アプリ関係・QRコードの読み取り方法**  
 9:00-10:00 ガラケー、上の内容以外のご質問はこの時間でお伺いします。

どなたでも参加できます  
 いつでも体験できます  
 時間 10:00より  
 会場 寿台公民館  
**百歳体操カレンダー**  
 寿台だれでもいきいき

マイナンバーカードがお手元に届くまで、  
**2か月程いただいています**  
 QRコード付き交付申請書とスマホで簡単に申請できます。  
 申請を迷っていた方、地区生活支援員にお声掛けください。  
 \*ポイントの申請をしてない方もお声掛けください。お手伝いします。

③↑この線を山折して、後ろへ折ります  
 ①→この線を山折して、後ろへ折ります  
 ②この線を山折して、後ろへ折ります

**12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	曜日	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	明善中学校	
1	木	赤口		民生定例会 14:00	雑沓入	15:00	15:50	15:30
2	金	先勝	午後職員不在		可燃	15:00	15:00	16:30
3	土	友引						
4	日	先負	〈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。					帰宅時間 16:30
5	月	仏滅	卓	街角ランチ「かたらい」 10:30		15:00	15:50	14:10
6	火	大安	みんランジ体操 9:00		可燃	15:00	15:50	14:10
7	水	赤口	事務局会議 15:00		破	14:25	14:25	14:10
8	木	先勝	漢	地区拒		15:00	15:50	14:10
9	金	友引	ひろば手芸の日 13:00~15:00		可燃	15:00	15:50	14:10
10	土	先負	困					
11	日	仏滅						
12	月	大安	ひろば喫茶 13:30			15:00	15:50	16:30
13	火	赤口	みんランジ体操 9:00		可燃	15:00	15:50	16:30
14	水	先勝	ハートたおる 13:00		プラ	14:25	14:25	15:05
15	木	友引	健康ウォーク 9:30	双葉会お茶会(中止)	雑沓小	15:00	15:50	16:05
16	金	先負	熱大いきいき 9:30	銭太鼓健康教室 13:30	可燃	15:00	15:50	16:30
17	土	仏滅						
18	日	大安						
19	月	赤口	卓	連合理事会 19:30		15:00	15:50	16:30
20	火	先勝	ひろば体操 9:00		可燃	15:00	15:50	16:30
21	水	友引	ふれあい健康教室 9:30		埋	14:25	14:25	15:05
22	木	先負	ファニーステップ 10:30		資源	15:00	15:50	16:05
23	金	赤口	ひろば手芸の日 13:00~15:00	居酒屋よりまよ 18:00	可燃	15:00	15:50	15:15
24	土	先勝	困					
25	日	友引						
26	月	先負	健康育児相談 9:30					
27	火	仏滅	みんランジ体操 9:00		可燃	1/9行	年末年始休業	12:30
28	水	大安	ハートたおる 13:00		プラ	1/9行	年末年始休業	1/9行
29	木	赤口						
30	金	先勝	福祉ひろば、公民館、図書館は、 12月29日(木)より1月3日(火)まで お休みをいただきます			可燃		
31	土	友引						

**1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	先負						
2	月	仏滅						
3	火	大安	福祉ひろば、公民館、図書館は、3日(火)まで休館					
4	水	赤口						
5	木	先勝						
6	金	友引	ハートたおる 13:00					
7	土	先負						
8	日	仏滅						

**福祉協議会行事予定**

12月7日  
 事務局会議  
 15:00~  
 なりませ話に  
 今年もお世話になりました

**【年末年始 内科・小児科救急当番医】** 必ず当番医に電話してから行きましょう

日	12/29	30	31	1/1	2	3	8	9
曜日	木	金	土	日・祝	月・祝	火	日	月・祝
9:00	前澤医院 寿北	中垣内科医院 笹部	塩崎医院 並柳	村山内科医院 庄内	松原台診療所 武田内科医院 松原	降旗医院 神田	さま内科クリニック 寿中	品川内科医院 笹賀
☎	58-2432	28-1751	28-0880	26-2277	86-5041	25-3989	87-0111	28-3313
19:00	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	まつもと医療センター 村井町南	相澤病院 本庄	相澤病院 本庄	まつもと医療センター 村井町南	相澤病院 本庄	相澤病院 本庄	相澤病院 本庄	相澤病院 本庄
☎	58-4567	33-8600	33-8600	58-4567	33-8600	33-8600	33-8600	33-8600

お電話での確認は松本広域消防署 ☎35-9111 ※自動で音声がかかります

①②③の順に山折して頂くと、ピンと紙に張りが出て、1か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? 「本当は変えたいな」そう言わずせつせつと使っています。  
 「もっとスマホを身近に!スマミジコーナー」では、スマホの活用方を紹介しています。一緒にやってみる会、「スマミジ手習い会」も合わせて開催しますので、ぜひご参加下さい。

せつせつスマホにしたから、「便利なアプリを入れてみよう」と思っている方も多いのではないのでしょうか。今日は、おすすめのお買物アプリを入れてみます。



「どちらがお得」は無料で使える「お買物計算」アプリです。例えばいつも買ってる洗剤と、20%増量の商品があると、ホントはこの20%増量が安いのか。疑ってしまうのは私だけではないと思います。そこで、どちらが得か算出してくれるアプリです。値段と内容量を入れると。「こっちが得!」と示してくれます。いろいろな物が高くなりました。カゴに入れる前にどっち?と悩んだら、ぜひこのアプリをお使いください。

暇つぶしに脳トレゲームはいかがですか? ○○の待ち時間に、ひとつアプリを入れておけば、待ち時間もそんなに気にならないかも。「こんなアプリあるかい?」の相談もお受けします。一緒に探しましょう。  
 \*希望のアプリが見つからない場合もあります。

「スマミジ手習い会」に参加しませんか? 今、スマミジ手習い会では「メールの打ち方送りかた」「写真を添付したメールの送り方」「アプリのインストール方法」「いらぬアプリの削除方法」「QRコードの読み取り方法」を、集中手習い中。詳しくは、上帯の記事をご覧ください。

「できない」ストレスを招く  
**認知症**  
 一緒にやりましょう  
 「スマミジ手習い会」にお出かけ下さい

同じことを何度も言ったり、何度も探し回ったり、はじめのうちは付き合えても、回数が増えると家族もうんざりしてついイライラしてしまいます。何とかして記憶を戻させよう、とあれやこれや訓練のようなことをさせるご家族がいらっしゃいます。しかし、「できない」が積み重なると、ご本人は自信を無くして辛い思いばかりが残ります。家族もなんでも出来ないんだ、と、怒ってしまいます。そんな時は、前から好きだったことを、気楽な気持ちでさせてあげてください。飽きたら「もうちょっとがんばれ!」で無理強いするのではなく、「ここまで出来たね。また明日やればいいよ」と、ご本人が望まないものは無理強いしない。「できなくなる」ストレスの積み重ねが、家族とご本人の関係をギクシャクさせます。「しかたない」とご家族や周りの人が理解して受け入れてくれることが、認知症状態の人には必要なんです。  
 \*ご家族やご近所さんのことでも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

④この線を山折して、後ろへ折ります  
 ①→この線を山折して、後ろへ折ります  
 ②この線を山折して、後ろへ折ります

この線を山折して、後ろへ折ります  
 ①→この線を山折して、後ろへ折ります  
 ②この線を山折して、後ろへ折ります

この線を山折して、後ろへ折ります  
 ①→この線を山折して、後ろへ折ります  
 ②この線を山折して、後ろへ折ります

この線を山折して、後ろへ折ります  
 ①→この線を山折して、後ろへ折ります  
 ②この線を山折して、後ろへ折ります

この線を山折して、後ろへ折ります  
 ①→この線を山折して、後ろへ折ります  
 ②この線を山折して、後ろへ折ります

この線を山折して、後ろへ折ります  
 ①→この線を山折して、後ろへ折ります  
 ②この線を山折して、後ろへ折ります

この線を山折して、後ろへ折ります  
 ①→この線を山折して、後ろへ折ります  
 ②この線を山折して、後ろへ折ります