

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。

寿台公民館だより

こうふく

令和5年
1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

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

寿台公民館・図書館は1月4日(水)より開館します。



新しい一年の無病息災を願って

三九郎 各町会実施日程
令和5年1月14日(土)



町会名	点火時間	場所
1、2丁目	午後5:00	寿台2丁目公民館 北側空き地
3丁目	午後3:00	寿台3丁目公民館
4丁目	午後4:00	寿台西緑地
5丁目	午後6:00	5丁目町内公民館 東側駐車場空き地
東、8、9丁目	午後3:00	寿台東公園 (短大幼稚園隣)

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10日(火)までに** 寿台公民館へ



予告 初心者スマホ講座 開催します!

日 時	内 容
2月15日午後1:00~2:30	安心・安全にスマホを使う
3月1日午後1:00~2:30	LINEの使い方(基礎編)

会場: 寿台地区福祉ひろば 参加費: 無料
詳細は2月号回覧チラシにてお知らせします。

例年より早い開催です。
予定してる方、ご注意ください!
令和5年度

住民税申告相談日

2月7日(火)、8日(水)
午前9:00~12:00
午後1:00~3:00
寿台公民館 2階 大会議室

詳細は広報まつもとをご覧ください。

来年度も寿台公民館を利用する
団体は、必ずご参加ください。

利用者懇談会

2月22日(水)

- ① 午後2:00~
- ② 午後7:00~

寿台公民館 2階 大会議室

詳細は公民館のポスターをご覧ください。

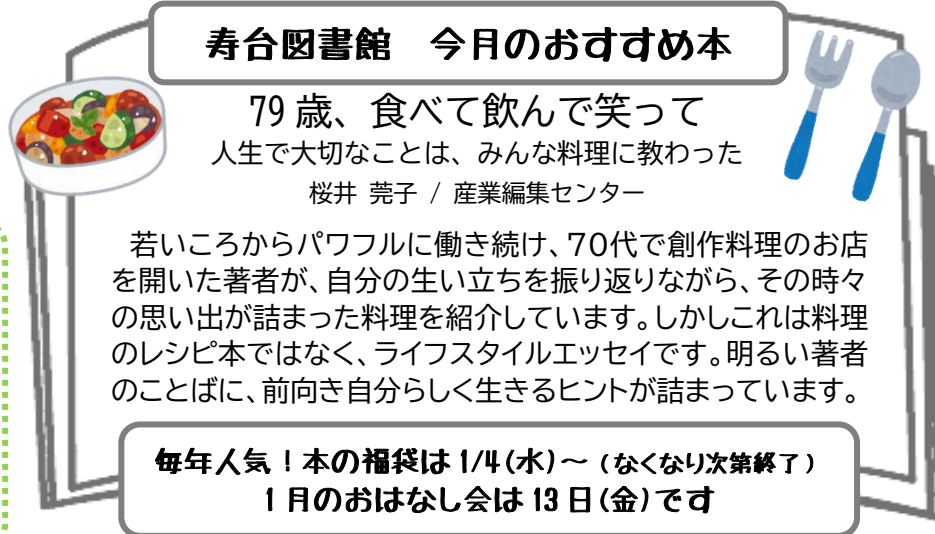
寿台図書館 今月のおすすめ本

79歳、食べて飲んで笑って

人生で大切なことは、みんな料理に教わった
桜井 莞子 / 産業編集センター

若いころからパワフルに働き続け、70代で創作料理のお店を開いた著者が、自分の生い立ちを振り返りながら、その時々
の思い出が詰まった料理を紹介しています。しかしこれは料理
のレシピ本ではなく、ライフスタイルエッセイです。明るい著者
のことばに、前向き自分らしく生きるヒントが詰まっています。

毎年人気! 本の福袋は1/4(水)~(なくなり次第終了)
1月のおはなし会は13日(金)です



寿台福祉だより

1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まで)

今月のふれあい健康教室
は、お休みします。次回は
2月15日です。お楽しみに♡

居酒屋よいましよ

1月はお休みです。
🍷(m・ω・)m コモン…



あけましておめでとう
ございます🍀
本年もよろしくお願
いいたします




楽しい行事で
お迎えいたします。
素敵な一年に
なりますように!

寿台地区福祉協議会一同

サポーター(協力員)さんを募集します!!

募集するサポーターと、仕事内容を掲載します。
楽しく行事を行う為にサポーターのご協力が必要です。(ˆoˆ)/

- ① ふれあい健康教室・・・受付と会場片付け(当番制)
- ② ハートたおる・・・片付けと掃除機
- ③ ひろば喫茶・・・準備と運営と片付け・掃除
- ④ 寿台マルシェ・・・前日の準備と当日の受付と片付け
- ⑤ 豚汁・・・桜寿祭での豚汁の材料調達と調理
- ⑥ よいましよ・・・事前準備と会場準備と片付け
- ⑦ かたらい・・・準備と掃除と傾聴
- ⑧ エブリデイ・・・空いている日なら協力します♪

ハートたおる 
6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。

ひろば体操 第3火曜日
17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。

銭太鼓健康教室
～楽しく体操をしましょう～

20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、
『筋トレ・脳トレ・体操』を行
います。楽しくて簡単です。

健康ウォーキング

10日(火)9時30分～

寿台福祉ひろば集合

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。
暖かい服装でお越しください。

持ち物: 上履き、水分、手袋

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: 10・24・31日(火)

9時～

朝活で2023年も元気
に過ごしましょう!!



ひろば喫茶



18日(水) 13時30分～

コーヒー100円(デザート付き)
再利用の洋服コーナーあります

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」

1月はお休みです

「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。とっておきメニューです。現在はコロナ状況が良くないため、会食はしていません。

次回は2月7日(火)
申込みは1月10日より、ひろばへ

スマミジ手習い会

一緒にやりましょう♪

日時 23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。一人で行って分らなかった人、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、上の内容以外でのご質問はこの時間でお伺いします。

百歳体操カレンダー

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

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				

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。

申請を逃してしまったり、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ない方も声掛けください。松本市ポイントも対応しています。お手伝いします。

この線を山折して、後ろへ折り入れます

1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 電話57-1168 寿台公民館 電話58-6561
寿台図書館 電話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			
1	日	先負	謹賀新年					休館	年末年始休業
2	月	仏滅	本年もよろしくお祈りいたします					休館	
3	火	大安	福祉ひろば、公民館、図書館は、3日(火)まで休館					休館	
4	水	赤口					【図書館】10:00~ 「本の福袋」貸出し開始		
5	木	先勝					毎年恒例「本の福袋」は、3冊が1冊トになっています。幼時から年代別、大人用等無くならず続きました。		
6	金	友引		ハートたおる 13:00			可燃		12:20
7	土	先負							
8	日	仏滅						東町会新年会	
9	月	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。					休館	
10	火	赤口	みんラジ体操 9:00 健康ウォーク 9:30	太				可燃	12:15 12:15 16:30
11	水	先勝						燃	14:25 14:25 15:05
12	木	友引						可燃	15:00 15:50 16:05
13	金	先負	ひろば手芸の日 13:00~15:00					燃	15:00 15:00 16:30
14	土	仏滅		困				燃	
15	日	大安			寿台三九郎				
16	月	赤口							
17	火	先勝	ひろば体操 9:00	卓	開催時間は表面をご覧ください			燃	15:00 15:50 16:30
18	水	友引	ひろば健康お休みです。					燃	14:25 14:25 15:05
19	木	先負						燃	15:00 15:50 16:30
20	金	仏滅	熱大いきいき 9:30		銭太鼓健康教室 13:30			燃	15:00 15:00 16:30
21	土	大安							
22	日	先勝							
23	月	友引	健康育児相談 9:30	紙					
24	火	先勝	みんラジ体操 9:00	太				燃	15:00 15:50 16:30
25	水	仏滅			改修工事(使用不可)			燃	14:25 15:20 15:05
26	木	大安						燃	14:20 15:50 15:30
27	金	赤口	ひろば手芸の日 13:00~15:00					燃	15:00 15:50 16:30
28	土	先勝							
29	日	友引							
30	月	先負							
31	火	仏滅	みんラジ体操 9:00					燃	15:00 15:50 16:30

この線を山折して、後ろへ折り入れます

①→この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

この線を山折して、後ろへ折り入れます

2月行事予定 電話(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	水	大安							
2	木	赤口							
3	金	先勝	健康ウォーク 9:30		ハートたおる 13:00				
4	土	友引							
5	日	先負							
6	月	仏滅							
7	火	大安	みんラジ体操 9:00	卓	13:30				休館
8	水	赤口							

確定申告 医療費控除

公民館での用紙の設置は10日過ぎとなりです

寿台公民館申告相談日 2月7日(火)・8日(水) *いつもより早めです*
ご注意ください

②この線を山折して、後ろへ折り入れます

①②③の順に山折して頂くと、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。

スマミジ手習い会

シニアのみならず、スマホ活用していませんか? 「本当は変えたくなかった。」そう言わずせつ々なで使いこなしましょう。

「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。

「ラインで、友だちから可愛い絵が送られてきたんだけど、私も送れるの?」という相談がありました。[送れます!]ただし、ライン同士でなくてはなりません。このサービスはプラスメッセージでも使える機能なので、プラスメッセージの方はスマミジ手習い会で紹介します。

ラインのホーム画面を出します。ホーム画面[友達リスト]の下、[サービス]の中のスタンプを押す。

スタンプショップに移ります。イラストをハンコを押すようにする(スタンプと言います)有料ですが、期限付きの無料もある(ここでは[無料]を押します)。

たくさんあるスタンプの中から気に入ったものを選んで押します。

[友達追加してダウンロードを押します]

OKで終わります。

[ホーム]の友だちリストから、[公式アカウント]、スタンプ条件の企業をブロックします。

右から左に滑らすと、[ブロック]が出てくるので、そこを押す。

この作業をしないと、友だちになった企業からたくさんメールが届きます。

「スマミジ手習い会」一緒にやりましょう お出かけ下さい

ずっと住み慣れた場所で、笑顔で暮らしたい

松本社協有償生活支援事業「つむぎちゃんサポート」をご紹介します

このサポートは、松本市にお住いの高齢者や障がいをお持ちの方等が、快適で自立した在宅生活を送ることができるように、と、考えられた、地域の皆さんによる支え合いの活動です。*介護認定を受けている方はケアマネジャーにご相談下さい

利用するには、年会費1,000円と、登録が必要となります。

ご相談ください

最近思うように体が動かない。ごみ出しだけでも助けてほしい

30分まで(軽易な支援)	1時間	1時間以降の30分毎	交通費	年会費
家事支援 450円	900円	450円加算	1kmあたり 20円	1世帯 1000円
外出支援	1100円	550円加算		
ゴミ出し支援	2袋までを1回150円			

資料の請求、利用登録は、[地区生活支援員ズグツグ]電話070-8684-8033までご連絡ください。お宅に直接伺います。

塩カルで雪に備えましょう

この時季になると、毎日天気予報をチェックして[明日雪]のニュースのため息をしていますが、若い時は苦にならなかつた雪かきも、高齢になると負担が大きくなります。大雪が来たら、腰を痛め歩けなくなったら大変です。

そこで、前もって塩カルを各家庭で備えておきましょう。すでに町会ごとにお配りしております。

扱いがそれぞれ違うので、町会長さんや組長さんにおたずねください。そして、各家庭に備えてください。

雪が降る前に、撒いておくのがおすすめです。

こんな状態の認知症

「楽しかった」その時の笑顔を大切に

物忘れが強くなると、楽しかったことやおいしい物を食べたことも、日常のアレコレと同じように長く覚えていことが出来なくなります。せつかく友達が来てくれたのに、せつかく花を見に連れて行ったのに、せつかく、せつかく...、と、好きだったことをやってあげても、1日経つとすべてを忘れてしまうので、がっかりしてしまうこともしばしばですね。ただ、出来事や記憶は残らなくても、「楽しかった」という幸福感は残るといわれています。介護する方は、覚えてもらおうとはあまり期待せず、「あの時のい顔してたな。」よく笑っていたな。」と、短い時間でも穏やかな時間で、お互いに気持ちよく過ごせたことを思い出してください。決して無駄な時間ではなかったはず。認知症状が進むと、1日がすつとつと顔の表情が消えて、お互いにイライラしている。という日々になることも。少しの時でも穏やかに、にごやかに過ごせると良いですね。

ご家族やご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

この紙は、市役所で発生した使用済紙を製紙場で再生したものです。

この紙は、市役所で発生した使用済紙を製紙場で再生したものです。

公福通信や地域の配布物をスマホでご覧いただけます

グループ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紙を製紙場で再生したものです。