

全戸配布

寿台公民館だより

令和6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
R5-3

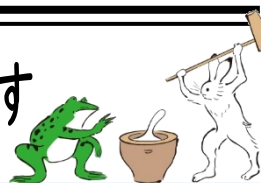
(第187号)

寿台公民館だより

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



本年もよろしくお願いたします



寿台三九郎

開催日: 1月18日(土) 時間と場所は下記をご確認ください

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2:00	5丁目駐車場
東、8、9丁目	午後3:00	寿台東公園 (短大幼稚園隣)

三九郎の前に… 日時: 1月18日(土)

午前11:00~

まゆだまをつくらう

色とりどりのまゆだまを柳の枝を飾り
付けましょう。誰でも参加できます!

会場: 寿台公民館 大会議室

定員: 20名(先着順)
申込み: 1/10(水)までに公民館へ
詳細は、回覧のチラシをご覧ください。

小学生対象

書き初め教室

冬休みの課題を仕上げましょう!

定員: 10名(先着順)

若干空きあり



日時: 1月5日(金)

午前10:00~

会場: 寿台公民館 大会議室

持ち物: 書道道具一式、書き初め
用の紙、手本、新聞紙、
汚れてもいいタオルなど

※ 汚れてもいい服装をお越しく下さい。
詳細は公民館のポスターをご覧ください。



寿台地区人権啓発推進協議会 主催

新春寄席

講談師 すみれ亭香方さんによる
心温まるお話をお楽しみ
ください。

日時: 1月14日(日)

午前10:00~

会場: 寿台公民館 大会議室

定員: 20名(先着順)
申込み: 1/10(水)までに公民館へ
詳細は、回覧のチラシをご覧ください。

自分だけのブレンドコーヒーを

コーヒーの焙煎講座

日時: 1月27日(土)

午前9:00~11:30(予定)

会場: 寿台公民館 料理実習室

参加費: 800円(材料代として)

定員: 12名(先着順)

申込み: 1/19(金)までに

公民館またはQRコードで

詳細は、回覧のチラシをご覧ください。



新しいことはじめませんか

やってみよう!

包丁研ぎ

日時: 1月25日(木)

初回⇒午前9:00~

2回目⇒午前10:30~

会場: 寿台公民館 料理実習室
申込み: 1/18(木)までに公民館へ



来年度も公民館を利用する団体は、
かならずご出席ください!

利用者懇談会

日時: 2月22日(木)

午後2:00~ / 午後7:00~

会場: 寿台公民館 大会議室

寿台図書館 今月のおすすめ本

今月は
2冊!

『わたしたちのケーキのわけかた』

キム・ヒョウン作 おおたけ きよみ訳 / 偕成社



5人兄妹の次女だった作者の子ども時代の体験から生まれ
た物語。読んだ後、幸せな気持ちになる韓国発の絵本です。



『ごちそうごよみ』

谷山 彩子 著 / 小学館



お正月やひなまつり、1年の行事とともにその日に食べられ
るごちそうとその意味を味のあるイラストと紹介します。

1月のおはなし会は12日です

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 の公式ラインはこちら⇒



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。

ひろば喫茶



10日(水) 13時30分～
コーヒーまたは、紅茶(¥100)
※デザート付きです。

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

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。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

居酒屋

よりましたよ

今月はお休みです。

☆次回の開催をお楽しみに☆

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。

予告

講演会

「リビングウィル【人生会議】ってなに？」

令和6年 2月9日(金)10時～11時30分(予定)

講師 岡村 律子 氏 (愛光苑とよしな 施設長)

場所 寿台地区福祉ひろば
定員 30名
申し込み 寿台地区福祉ひろば



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：9・23.30日(火)

9時～

朝の運動で元気な身体を作ろう！

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。

自分や家族の最後について考えたことがありますか？
リビングウィルとは、延命措置など自分の最後につい
て生前の意思を文書にして残しておくこと。
充実した人生の最後を迎えられるように、終活のあれ
これについてユーモアを交えてお話していただきます。



〈のるーと〉はじめての一步をお手伝いします

「使ってみたくてよくわからないの」という方。登録、予約、乗り方をお手伝いします。
「この日に使いたい」予定が決まったら公民館までご連絡下さい。

寿台公民館(寿台地区地域づくりセンター)
☎58-6561 〈担当 水口〉がお手伝いします



12/18-1/19に使える300円クーポンをアプリでプレゼント中
*スマホにアプリが入っている方が対象です。ご了承ください。

ぐるっとまつもとの路線バス(アルピコバス)を使う回数が多いなら、チケットQRの紙のプリペイドカード(テレホンカードのようなもの)を使うと、小銭の用意が必要ありません。
*プリペイドカードの販売は、現在は松本バスターミナルだけになります。

③↑この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

令和6年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 ☎57-1168 寿台公民館 ☎58-6561
寿台図書館 ☎58-7167(直通) 南部保健センター ☎27-3455

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	午前(9:30~)	午後(13:00~)			地域づくり行事	ミ収集	明善小学校 低学年
1	月	赤口	謹賀新年		本年もよろしく	休館	冬期休業		
2	火	先勝	謹賀新年		お願いいたします	休館			
3	水	友引	〈お休み〉ひろば、公民館、図書館		1月1日-3日まで、4日より通常業務です	休館			
4	木	先負				休館			
5	金	友引				休館			
6	土	大安				休館			
7	日	赤口	13日(土)三九郎 1・2丁目 17:00~ 3丁目 15:00~ 4丁目 16:00~ 5丁目 14:00~ 東・8・9丁目 15:00~			休館			
8	月	先勝				休館			
9	火	友引	みんラジ体操 9:00	太極拳		休館	12:15	12:15	12:20
10	水	先負	ベタンク	ひろば喫茶 13:30		休館	15:50	15:50	15:05
11	木	赤口	漢字ナク口	編み物		休館	14:25	15:25	16:05
12	金	先勝	健康ウォーキング 9:30	ひろば手芸の日 13:00~15:00		休館	15:00	15:50	13:30
13	土	友引		囲碁		休館	帰宅時間 16:30		
14	日	先負			町会連合役員研修会 10:00(公民館於)	休館	10:00 新春寄席 先着20名		
15	月	仏滅		絵手紙 13:30	長寿会新年会 11:30	休館	15:00	15:50	16:30
16	火	大安	ひろば体操 9:00	卓球		休館	14:00	15:50	16:30
17	水	赤口		切り絵		休館	14:25	15:25	15:05
18	木	先勝				休館	15:00	15:50	15:30
19	金	友引	熱大いきいき 9:30	銭太鼓健康教室 13:30		休館	15:00	15:50	16:30
20	土	先負				休館			
21	日	仏滅				休館			
22	月	大安	健康育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30		休館	15:00	15:50	16:30
23	火	赤口	みんラジ体操 9:00	太極拳		休館	15:00	15:50	13:30
24	水	先勝	ベタンク			休館	14:25	15:25	15:05
25	木	友引		編み物		休館	15:00	15:50	16:30
26	金	先負		ひろば手芸の日 13:00~15:00		休館	15:00	15:50	16:30
27	土	仏滅		囲碁		休館	[講座]9:00~ コーヒー焙煎講座		
28	日	大安				休館			
29	月	赤口			街角ランチ「かたらい」 10:30	休館	15:00	15:50	16:30
30	火	先勝	みんラジ体操 9:00			休館	15:00	15:50	16:30
31	水	友引	ベタンク		大型プラスチック回収日	休館	14:25	15:25	15:05

2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	先負			雑沓入	[講座]9:30 デジタル講座(デジカメ)
2	金	仏滅		ハートおる 13:00	可燃	
3	土	大安				
4	日	赤口				
5	月	先勝		絵手紙 13:30		
6	火	友引	みんラジ体操 9:00	健康ウォーキング 9:30	可燃	
7	水	先負	ベタンク		資破	
8	木	仏滅	漢字ナク口	編み物		

確定申告 医療費控除

公民館での用紙の設置は10日過ぎとなります

寿台公民館申告相談日
2月14日(水) 15日(木)
いつもより早めです
ご注意ください

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。というて始まった会です。しばらく会食はしていません。

開催日1月29日(月)

【内容】
「脳の血管を若く保ちましょう」
地区担当保健師がお話します
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、福祉ひろばをお願いします。
2月はお休み
次回は3/4(月)開催「楽しい手芸でちょこっと飾り」



日時 22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の手習いオクサー、お子さんやお孫さんとつながろう

アイコン、アンドロイドのアップデートはお済ですか? やり方分からない方、気兼ねなくお出かけください。焦らない、あきらめない、いつでもお電話ください。

寿台公民館 ☎58-6561 担当水口

「いつもと違う」を
見逃さないで、
認識症状は、
周りの早い気
づきが重要です。

寒い時こそ筋トレ!

室内でやる筋トレは、寒い季節にピッタリ。飽きずに続けるのがカギとなります。

寿台だれでもいき百 体操カレンダー

時間 10:00-11:00
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	〇	開催日	

②この線を山折りにして、後ろへ折り入れます

①②③の順に山折りにして頂くと、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。



乗降ポイントは〈寿エリア〉で144ポイント

自宅の近くの乗降ポイントからお目当ての場所に。あなたの自立を後押しします。

公民館・福祉ひろばの行事に〈のるーと〉に乗って参加しませんか?

お手元に右のリーフレットをご用意下さい。ない場合は、寿台公民館へ。

乗降ポイントを知ろう

寿出張所・寿公民館
寿台公民館・寿台図書館
寿台地区福祉ひろば
松原地区公民館
JA松本ハイランド中山寿支所
八十二銀行寿支店
松本信用金庫村井支店(南側店舗前のみ)
片丘郵便局(東側局前)
片丘郵便局(西側ソレイユさん前)

*松本南郵便局へは平田駅乗降ポイントから5分位で行くことが出来ます

知っておきたい予約テクニック

#乗降ポイント、近くに何かあるかな?
たくさんある乗降ポイントを使わずに使って、予約をしていきましょう。「町会の乗降ポイントはこちらけど、隣の町会の乗降ポイントの方が便利」ならば、そちらを使って予約しましょう。「ここで降りると〇〇に行くのに便利なんだよね」で、自由に〈のるーと〉を乗りこなしてください。
「どこを使わなくてはいけない」といった決まりはありません。自分に使いやすい乗降ポイントを使いましょう。

#アプリ、ライン、予約の仕方はいろいろあるけど、

やっぱり電話が◎ ☎0263-31-5315
ラインなどで予約を入れても、思う時間に予約を入れられない場合があります。そんな時は電話で予約しましょう。

#予約は計画を立ててから
・いつ乗りますか…… 〇日の通院に
・何人で乗りますか…… お父さんとで、2人
・どこから乗りますか…… 家の近くの〇〇ポイントから、松本医療センターまで
・なん時ごろ着きたいですか…予約が〇〇時
*計画メモを見ながら予約しましょう

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。

12日(金)	16日(火)	さいとう
9:00-12:00	13:30-16:00	です

こんな状態
あるか 認知症②
認知症にならないための習慣を始めよう【その1】

アルツハイマー病患者の脳にはゴミが溜まる、というのを聞いたことはありますか? その名はアミロイドβ(ベータ)というたんぱく質です。このたんぱく質が増えると、脳を委縮させ認知症状が出てきます。症状が出る原因として過度のアルコールやタバコ、それから生活習慣病である糖尿病も、認知症リスクを2倍に跳ね上げることが分かっています。その他比較的簡単に意識を変えることのできる3つの生活習慣をご紹介します。

[その1]歯の手入れをして歯周病をなくしていきましょう
2019年アルツハイマー病患者の脳から、歯周病菌であるジンジバリス菌の痕跡が確認されたということで、歯茎から血流を通じて脳に菌が入り炎症を引き起こしたのではと、言われています。歯周病菌を感染させたマウスの実験では、脳内のアミロイドβが10倍だった。というデータがあります。歯の本数では「脳が健康な人」の歯は平均14.9本でしたが、「認知症」が出ている方の平均は9.4本でした。このことから、歯の手入れが大切なことが分かります。

地区生活支援員 水口マ*
認知症症状については ☎070-8684-8033

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

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

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