



令和6年4月 発行:島立地区地域づくりセンター



…公民館開催



…福祉ひろば開催



…スポーツ協会開催

## 令和5年度 福祉と健康を語る集い テーマ「高齢者の移動手段」

R6.2.29

島立では、高齢者の買い物支援策として「買い物乗合タクシー」を運行しています。一方で公民館や福祉ひろばへの移動支援までは行っていない状況のため、通いの場への移動支援を望む声もあり、笹賀地区福祉ひろばの「タクシー送迎」、島内地区福祉ひろばの「地域住民送迎ボランティア」の事例の講演を受け、その後は島立地区ならどんなことができるのか。参加者でグループワークを行いました。

Q. 事例を聞いて、島立ならどんなことができると思いますか。心配なこと、不安なこと。 ※抜粋

<住民送迎ボランティア>

- ・島立はタクシーより住民ボランティアの方が合っているのではないかな？
- ・島内のやり方を参考に、利用者家族の同意を取れば少し安心。
- ・事故にあった時の対応(ボランティアの負担にならない方法がとれるか)利用者には事前に事故時の対処方法に同意した上で利用していただくなどの対応が必要。(同意書を提出してもらうなど)

<タクシー送迎>

- ・タクシー送迎は安心だが、財源が心配である。

【他、感想】 ※抜粋

- ・通いの場だけでなく、病院にも送迎が必要。遠い病院は難しいが、地区内の病院などは対応できるのでは？でも、あれやこれや一度にはできない。



たくさんのご意見を頂きました。やれることからコツコツと。実現に向けて、検討を重ねていきたいと思えます。ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。

島立地区福祉ひろば事業推進協議会



## 島立公民館講座 「親子フィットネス」

人気講座「親子フィットネス」の参加者を募集します。  
親子で体を動かし、スキンシップをとりませんか？

【期 間】 5月から3月まで(年間11回予定)

※初回は5月13日(月)

【時 間】 10:30~11:30頃

【会 場】 島立体育館(冬季は島立公民館)

【内 容】 簡単なストレッチ、親子ダンス等

【講 師】 健康運動指導士 小布施 育子さん

【対 象】 未就学児とその保護者

【持ち物】 上履き、飲み物、タオル

【参加費】 1組年間500円

【定 員】 先着25組(定員に達し次第締切)

【申込み】 島立公民館 Tel 47-2049

【申込み期間】

①島立地区にお住まいの方 4月12日(金)~

②島立地区以外にお住まいの方 4月19日(金)~

「しまだちフードドライブ」  
実施のご報告

食品ロス削減や、市内の子ども食堂を応援するためのフードドライブを3月15日(金)に実施いたしました。合計70点、80.8kgの食料品をお持ちよりいただきました。

お持ちよりいただいた食料品等はNPO法人を通じて市内の子ども食堂へ配布されます。ご協力ありがとうございました。

大募集

松本市 体力づくりサポーター  
~育成講座のご案内~

体力づくりサポーターは、松本市が開催する育成講座を受講し、地域住民の体力づくりのお手伝いをしています。自分の体力づくりをしながら、一緒に地域へと運動を広げていきませんか。

講座は5~6月にかけての5回講座を予定しております。詳細は、回覧をご覧ください。

島立地区福祉ひろば Tel48-5168



## 「卓球をしよう」

【日 時】 4月11日(木) 19:30~21:00

4月25日(木) 19:30~21:00

【会 場】 島立体育館 【持ち物】 上履き



## 「スポーツをしよう」

【日 時】 4月26日(金) 19:00~21:00

【会 場】 島立体育館

【持ち物】 上履き



**福** ふれあい健康教室  
「エルダー体操体験会」



【日時】 4月24日(水) 10:00~11:30  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【内容】 毎週水曜日行っているエルダー体操。  
映像を見ながら、音楽に合わせて体を動かし、  
楽しみながら介護予防・健康増進を図ります。  
ぜひ体験にきてください。  
体操終了後、茶話会もあります♪  
\*終了後、生活支援員、包括、保健師よりお知らせも  
あります。  
【問合せ】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

**福** ☆新規募集☆  
「銭太鼓を使って健康体操」体験会

手に持って振るとシャンシャンと音がする銭太鼓  
をご存じですか？音楽に合わせてテンポ良く体を動  
かしませんか？道具はひろばでお貸しします。脳トレ  
にもなりますよ！（毎月第2木曜日午後）

【日時】 4月11日(木)13:30~15:00  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【講師】 山内 智恵さん(寿地区)  
【参加費】 無料

**福** 子育て支援講座  
編み物「アクリルたわし」



可愛くて、簡単にできるアクリルたわし作ります。初心者  
向けの物で練習します。編み物ご興味ある方、ぜひやってみ  
ませんか。地域の方にお手伝いして頂けるので、お気軽にお  
越してください♪

【日時】 4月23日(火)10:00集合 ※時間厳守  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【持ち物】 かぎ針・アクリル毛糸  
(ある方は、お持ちください)  
水分・タオル・お子さんに必要なもの  
【参加費】 無料  
【定員】 先着10名 ※必ず申込みをお願いします。  
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

**福** ものづくりの日  
編み物「アクリルたわし」



【日時】 4月18日(木) 9:30~11:30  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【材料費】 100円  
【持ち物】 かぎ針・アクリルの毛糸  
\*ある方はお持ちください  
【申込み】 島立地区福祉ひろば  
Tel48-5168



**福** ☆新規事業☆ 体験会  
お習字講座



生活の中に気楽に毛筆を取り込んでみませんか？  
まずは、のし袋などに書く自分の名前など身近な字や日常生  
活の目標を書いてみましょう。

【日時】 5月2日(木)10:00~11:30  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【持ち物】 習字道具(お子さんお孫さんの使った物でOK)  
墨汁、半紙、新聞紙1日分  
※お持ちでない方は、福祉ひろばまでご相談ください。  
【参加費】 無料  
【定員】 先着10名 ※申込みをお願いします。  
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

「お困りごとなんでも相談日」

包括支援センター職員が、お家で生活していくうえ  
での困りごとをお聞きします。ひろばまで来るのが  
困難な方はご連絡ください。秘密は厳守します。個別  
相談ですのでご予約ください。(事務室でご相談をお  
受けします。)

【日時】 4月22日(月) 13:30~15:30  
【会場】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168

「地区生活支援員(松崎)在所日」

「困りごとが出てきたけど、こんなこと誰に相談す  
れば良いのかな？」身体が思うように動かなくなっ  
てきた、忘れっぽい、外出が億劫になってきた、話し  
相手がほしい…など、終日ひろばに居りますので、お  
気軽にお越しください。ひろばまで来るのが困難に  
なってきた方もご相談ください。スマホの相談にも  
対応します。

【日時】 4月 4日(木)、23日(火)  
いずれも9:00~16:00

**福** 「カラオケひろば」

ひろばで好きな歌を皆さんで歌いませんか？  
老若男女関係なく、歌の好きな人集まれー！

【日時】 4月22日(月) 10:00~11:30  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【参加費】 無料 【定員】 先着10名  
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168



**福** 「ひろば喫茶」

月に一度、ひろばが喫茶に大変身☆淹れたてのコー  
ヒーを飲みながら、ゆっくりとおしゃべりしませんか？

【日時】 4月30日(火) 13:30~15:30  
【会場】 島立地区福祉ひろば  
【参加費】 100円 (コーヒー+お菓子)  
【定員】 限定20席 ※申込みをお願いします。  
【申込み】 島立地区福祉ひろば Tel48-5168





【 4月の島立地区行事・講座・イベント・サークル活動 】

♪ お気軽にお問い合わせ・ご参加ください♪

日付	曜日	公民館／スポーツ協会／地区行事など	公民館で活動しているサークル
4月1日	月		
2日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	ストレッチの会(ストレッチ) 霜耀会(絵画)
3日	水	スポーツ協会 理事会(島立公民館19:00～) " 専門部会( " 19:30～)	
4日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	墨勝会(水墨画)
5日	金		
6日	土		
7日	日		ニューエバーグリーン(音楽)
8日	月	健康・育児相談(島立公民館9:30～11:00)	さわやかコーラス(コーラス)
9日	火	スポーツ協会 総会(島立公民館19:30～)	霜耀会(絵画)
10日	水		
11日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	
12日	金		沖縄三線ゆいまーる(三線)
13日	土		
14日	日		
15日	月	女性委員会(島立公民館19:00～)	
16日	火		ストレッチの会(ストレッチ) 霜耀会(絵画) 沖縄三線ゆいまーる(三線) エターナルエンジェルス(歌)
17日	水	文化図書委員会(島立公民館19:00～)	
18日	木		
19日	金		墨勝会(水墨画)
20日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
21日	日		
22日	月		さわやかコーラス(コーラス)
23日	火		ストレッチの会(ストレッチ) 霜耀会(絵画) エターナルエンジェルス(歌)
24日	水		紫水会(絵手紙)
25日	木	卓球をしよう(島立体育館19:30～)	
26日	金	スポーツをしよう(島立体育館19:00～)	沖縄三線ゆいまーる(三線)
27日	土		スポーツ吹き矢の会(吹矢)
28日	日		よき山口会(箏の勉強会) ニューエバーグリーン(音楽)
29日	月	〈 昭和の日 〉	
30日	火	館報編集委員会(島立公民館19:00～)	
5月1日	水	スポーツ協会三役会(島立公民館19:30～)	
2日	木	町内公民館長会(島立公民館19:00～)	
3日	金	〈 憲法記念日 〉	
4日	土	〈 みどりの日 〉	
5日	日	〈 こどもの日 〉	
6日	月	〈 振替休日 〉	
7日	火		
8日	水	スポーツ協会理事会(島立公民館19:30～)	

日付	曜日	福祉ひろば <span style="float:right">★福祉ひろば主催事業</span>	
		午前(9:30～)	午後(13:30～)
4月1日	月	月曜カラオケ	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
2日	火	かごサークル	カラオケ教室
3日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～	★エルダー 【午後の部】13:30～
4日	木		生活支援員(松崎)在所日 ★かごクラフト
5日	金	俳画だより	★初心者マージャン
6日	土		碁会
7日	日		
8日	月		絵てがみ
9日	火	童謡唱歌	ハーモニカ
10日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～	★エルダー 【午後の部】13:30～
11日	木	パッチワーク	★銭太鼓教室(300円) 講師:山内 智恵さん
12日	金	絵手紙クラブ	マージャン
13日	土		碁会
14日	日		雀友会
15日	月	月曜カラオケ	★ヨガ講座(300円) 講師:宮下 節子さん
16日	火	かごサークル	
17日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～	★エルダー 【午後の部】13:30～
18日	木	★ものづくり「編み物 アクリルたわし」 9:30～	リフォーム/きめこみ
19日	金	俳画だより	★初心者マージャン
20日	土		碁会
21日	日		
22日	月	★カラオケひろば 10:00～	包括『お困りごとなんでも相談日』 13:30～15:30(要予約)
23日	火	★子育て「編み物 アクリルたわし」 10:00～	生活支援員(松崎)在所日 ハーモニカ
24日	水	★ふれあい健康教室「エルダー体操体験会」 10:00～	★エルダー 13:30～
25日	木	パッチワーク	太極拳の会
26日	金		マージャン
27日	土		碁会
28日	日		のぞみ会
29日	月	〈 昭和の日 〉	碁会
30日	火		★ひろば喫茶(100円)
5月1日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～	★エルダー 【午後の部】13:30～
2日	木	★お習字講座 10:00～	★かごクラフト
3日	金	〈 憲法記念日 〉	
4日	土	〈 みどりの日 〉	
5日	日	〈 こどもの日 〉	
6日	月	〈 振替休日 〉	
7日	火	かごサークル	カラオケ教室
8日	水	★エルダー 【午前の部】10:00～	★エルダー 【午後の部】13:30～

※ 各種事業について予告なく一部内容を変更する場合があります。不明な場合は下記へお問い合わせください。