

# 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 寿台公民館 福通信

こうふく

令和5年  
2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

令和5年度

## 住民税申告相談日 2月7日(火)、8日(水)

※ 8日は松原地区も受付  
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

日時: 2月22日(水) ①午後 2:00~/②午後 7:00~  
※ どちらかの時間にご参加ください  
会場: 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。

第38回松本市公民館研究集会 令和4年度松本市地域づくり市民活動研究集会

## 未来へつなぐわたしたちのまちづくりの集い

日時: 2月19日(日) 午前 9:00~  
会場: Mウイング他

詳細は、回覧チラシまたは QR コードからご覧ください。



寿台公民館の窓口を設置したモニターで、公民館活動や寿台地区の行事などの様子を紹介したVTRを流しています。(現在は「令和4年度の寿台」放映中)

お立ち寄りの際にぜひご覧ください😊

公民館・ひろば共催

スマホライフを楽しもう!

## 初心者スマホ講座

日時	内容
2月15日午後 1:00~2:30	安心・安全にスマホを使おう
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、回覧チラシをご覧ください。

## やしょうまを作ろう!

日時: 2月13日(月) 午前 10:00~  
会場: 寿台公民館 料理実習室  
定員: 20名(先着順) 参加費: 無料  
申込み: 2月6日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

### 地下室の日曜日

おばけだってなやみます  
作: 村上しいこ 絵: 田中六大 / 講談社

ここは、せんねん町のまんねん小学校。この小学校にはひみつの地下室があるといううわさ。だけどまだだれも行ったことがありません。(抜粋)

人気の日曜日シリーズから新しい本が出ました。うわさの地下室にはなにがあるのか…いっしょにのぞいてみませんか?

2月のおはなし会は10日(金)です

# 寿台福祉だより

2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)

## 洋服やバック ありませんか？

昔買った洋服、捨てるのはもったいない！着なくなった洋服やカバンがございましたら、お持ち下さ〜い。

## ☆寿台ひろばのサークル紹介☆

### 囲碁・将棋サークル

第2・第4土曜日13時〜



## 健康ウォーキング

3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

## ひろば喫茶



13日(月)13時30分〜

コーヒー100円(デザート付き)  
再利用洋服コーナーがございます

お話しの際はマスクを  
付けましょう!!

## 初心者スマホ教室

ご予約は公民館へ

電話 58-6561

場所:寿台地区福祉ひろば

1回目 2月15日(水)

13時〜14時30分

安心・安全に

スマートフォンを使おう

(迷惑メールやセキュリティ対策について)

共催:寿台公民館・寿台福祉ひろば

## ハートたおる



3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されています。お気軽にお越しください。

## 居酒屋よりましょ



25日 土曜日 17時開店

会場 ふれあいセンター

会費 500円お飲み物をお持ちください。

申し込みはひろばへ 57-1168

## 銭太鼓健康教室

〜楽しく体操をしましょう〜

17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。みんなで楽しもう☆

## ふれあい健康教室

15日(水)9時30分〜

『簡単ポリ袋調理の実演と  
地震時の防災について』

食材をポリ袋に混ぜ入れ、湯煎する調理方法です。防災時にも、役立ちます(^-^)ぜひ、ご参加ください♡

☆保健師による血圧相談も行います。

## 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:7・14・28日(火)

9時〜

朝活で元気に

過ごしましょう!!



## ひろば体操 第3火曜日

21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。



屋根瓦が浮いている。外壁がはがれている。頼んでいるところがあるからと、無くても言って、きっぱり断りましょう。  
火災保険に入っていれば無料で直せる。直せません。着物を買います。着物でなく貴金属品が目当てです。

**寿台地区が詐欺に狙われています**  
話は、きかない！ ドアは、開けない！  
今来た！その時「松本警察署」に電話しよう ☎25-0110

「デリシア」の商品を、そのままお家の側まで届けてくれる。移動スーパー「とくし丸」が寿台地区を回っています。具合の悪い時など、上手に活用しましょう。詳しくは電話でお問い合わせください。  
とくし丸 ☎080-7461-1420

どうぞお試下さい。  
この線を山折りして、後ろへ折り入れます

③↑この線を山折りして、後ろへ折り入れます

①→この線を山折りして、後ろへ折り入れます  
この線を山折りして、後ろへ折り入れます

②この線を山折りして、後ろへ折り入れます  
この線を山折りして、後ろへ折り入れます

③この線を山折りして、後ろへ折り入れます  
この線を山折りして、後ろへ折り入れます

④この線を山折りして、後ろへ折り入れます  
この線を山折りして、後ろへ折り入れます

⑤この線を山折りして、後ろへ折り入れます  
この線を山折りして、後ろへ折り入れます

⑥この線を山折りして、後ろへ折り入れます  
この線を山折りして、後ろへ折り入れます

⑦この線を山折りして、後ろへ折り入れます  
この線を山折りして、後ろへ折り入れます

⑧この線を山折りして、後ろへ折り入れます  
この線を山折りして、後ろへ折り入れます

## 2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	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
1	水	大安	健康ウォーク 9:30	ハートたおる 13:00			14:25	15:20	15:05
2	木	赤口					15:50	15:50	16:30
3	金	先勝	健康ウォーク 9:30	ハートたおる 13:00			15:00	15:50	14:25
4	土	友引							
5	日	先負							
6	月	仏滅							
7	火	大安	みんラジオ体操 9:00		街角ランチ「かたらい」 10:30		15:50	15:50	16:30
8	水	赤口					15:20	15:20	15:05
9	木	先勝					15:50	15:50	16:30
10	金	友引	体力強化 9:30	ひろば手芸の日 13:00~15:00			15:00	15:50	16:30
11	土	先負							
12	日	仏滅							
13	月	大安							
14	火	赤口	みんラジオ体操 9:00				14:50	15:50	16:30
15	水	先勝	ふれあい健康教室 9:30	初心者スマホ講座① 13:00			14:25	15:20	15:05
16	木	友引					15:50	14:50	16:30
17	金	先勝	熱大いきいき 9:30	銭太鼓健康教室 13:30			15:00	15:50	16:30
18	土	仏滅							
19	日	大安							
20	月	友引	ファニスステップ(中止)						
21	火	先負	ひろば体操 9:00				15:50	15:50	16:30
22	水	仏滅					15:20	15:20	15:05
23	木	大安							
24	金	赤口					15:00	15:50	16:30
25	土	先勝							
26	日	友引							
27	月	先負	健康育児相談 9:30				14:25	15:20	16:30
28	火	仏滅	みんラジオ体操 9:00				15:50	15:50	16:30

**確定申告 寿台公民館申告相談日 2月7日(火)・8日(水)** 公民館では、申告に必要な用紙の準備をしています  
**医療費控除** \*いつもより早めです ご注意ください\*

### 3月行事予定 ☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	水	大安	初心者スマホ講座② 13:00						
2	木	赤口							
3	金	先勝							
4	土	友引							
5	日	先負							
6	月	仏滅							
7	火	大安	みんラジオ体操 9:00		街角ランチ「かたらい」 10:30		15:50	15:50	16:30
8	水	赤口							

**福祉協議会行事予定**  
2月22日 事務局会議 15:30~

**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。とって始めた会です。現在はコロナ状況が良くないため、会食はしていません。  
**開催日 2月7日(火) 10:30~11:50**  
【内容】「コロナに感染したらどうしよう?備えについて」  
「もしもコロナに感染したらどこに相談したらいい?」「自宅療養になった時どんなものの準備が必要?」今やコロナは誰が感染してもおかしくありません。しっかり備えて自分と家族を守りましょう。  
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、福祉ひろばにお願いします。  
**次回 3月7日(火) 10:30~11:50**  
**受付開始 2/13(月)より**

**スマみじ手習い会**  
一緒にやりましょう♪  
会場 寿台公民館  
日時 27日(月) 10:00~12:00  
「もっとスマホを身近に!スマみじコーナー」の手習い会です。一人でや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・ラインの登録  
9:00-10:00 **基本の手**  
今さら聞けないガラケー、スマホのかけ方や取り方。自分のメールアドレスの場所等。上記内容以外でのご質問はこの時間でお伺いします。  
お気軽にお出かけください。  
マイナポイントもこちらで伺います。

**寿台だれでもいきいき百歳体操カレンダー**  
時間に来ていただければ、どなたでも参加できます。初めての方でも始めやすい映像を見ながら、イスに座って行う体操です。  
紹介映像を公民館で公開中  
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			

①②③の順に山折りして頂くと、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。

シニアのみならず、スマホ、活用していますか?「本当は変えたくなかった。」そう言わずせっかくなので使いこなしましょう。  
「もっとスマホを身近に!スマみじコーナー」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、「スマみじ手習い会」も合わせて開催しますので、ぜひご参加下さい。

みんな「ライン」っていうけど、どうやって使えるの?と相談がありました。あらかじめスマホに入っている方も、これからアプリを取得する方も、登録をしないとラインは使えません。今回は登録(アカウントの取得)の仕方を説明します。  
マークを押します

ラインを起動すると初回起動時のみアカウント登録画面が表示されます。「はじめる」を押す。

この端末の電話番号を入力  
このスマホの電話番号を入力して、「→」を押す。  
認証番号のついたメッセージが入るので、確認します。

ラインの「認証番号の入力」の画面でメッセージに付いていた番号を入力  
「アカウントを新規登録」の画面で、名前とアイコンの写真を入れ「→」を押す。  
パスワードを登録します。

友だち追加の設定  
入力したら矢印を押す  
年齢認証は[後で]を押す  
アカウントの作成が完了しました。これでラインが使えます。

「スマみじ手習い会」に一緒にやりましょう  
お出かけ下さい

**こんな状態がある認知症**  
「家族に心配かけたくない」気持ちがもっと不安になる  
認知症状が出ている本人は、温度調整が分からず、暖房を付けなくて寒い部屋に薄着でいる。なんてことも平気でしてしまいます。「なんで寒い中にいるんだ」「暖かい部屋にいなさやだめだ」と状況を見た家族がイライラ口調で言うと、叱られたと思い、本人はどんどん不安な気持ちが募り、心配かけたくない思いから「どうしたらいいかわからないよ」「大丈夫だよ」という言葉に。「分からないじゃないだろう。」と、家族はその言葉でまたイライラしてしまいます。  
そんな時、ご家族はなるべく、ダメダメで叱るのではなく「暖かい部屋にいないと風邪ひいちゃうからね。そうしてくれると、安心なんだよ。」と言いつつ変えよう。すんなり「そうだね。」と納得してくれるかもしれません。家族に認知症状がある方がいると、思いが伝わりづらく、ちょっとしたことでイライラしてしまいます。家族全員の不安や心配を減らして、否定的な会話にならないように心がけたいですね。  
ご家族や近所さんのことで心配なことがあっ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古紙を製紙機で再生したものです