

# 寿台公民館だより

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



# 寿台公民館福通信

令和 5 年  
3 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



## 男子の厨房・楽しく!

~チャレンジ! 本格中華~

2年ぶりの開催です。一緒に楽しく作りましょう!  
料理未経験や苦手な方大歓迎! 気軽にご参加下さい◎

日 時: 3月16日(木) 午前 10:00~12:00 (予定)

会 場: 寿台公民館 1階 調理実習室

メニュー: 皮から作る本格 水餃子

申 込 み: 3月10日(金)までに QR コードから申込み→

または、寿台公民館まで

詳細は、回覧チラシをご覧ください。



4月開講 会員募集!

## デジタル講座

📷 デジカメコース

初回 4月12日(水) 県内撮影会(予定)

全 6 回 テキスト代 1000円(年間)

申込み: 3月17日(金)までに寿台公民館へ

詳細は、回覧チラシをご覧ください。

4月9日(日)は  
長野県議会  
議員選挙  
投票日です。  
投票に行こう!

期日前投票は  
回覧チラシを  
ご覧ください。



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。

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: 3月1日(水) 午後 1:00~2:30

会 場: 寿台地区福祉ひろば

内 容: LINE の使い方 (基礎編)

★ 事前に LINE のインストールをお願いします。

お手伝いの必要な方は公民館までお越し下さい◎

詳細は、先月の回覧チラシをご覧ください。

応募は締め切りました  
申込みの方はお忘れなく!

## 新年度の公民館委員を募集します!

文 化 委 員

文化祭の企画・運営支援、文化活動(講座やイベント)の企画推進などの活動です。

体 育 委 員

体育行事の企画・実行や、競技指導など、スポーツで地域交流の促進を図る活動です。

図 書 ・ 視 聴 覚 委 員

図書館のおはなし会や工作講座の企画・実行支援や文化祭の本のリサイクル市の運営支援など、図書視聴覚に関する活動です。

興味がある方、お問い合わせなどは公民館までどうぞ!

## 寿台図書館 今月のおすすめ本

### 『韓国 美・味 案内』

崔 智恩 作/ KTC 中央出版

写真集かな?と思ってしまうようなきれいな写真を添えて紹介しているのは、韓国・ソウルのおすすめの「美味しいもの」と「美しいもの」。韓国料理家として宮廷料理から庶民の味を熟知し、芸術家との交流もある著者が綴るソウル案内本は、旅のドキドキが詰まったガイドブックとはひと味違う、しっかりと落ち着いた1冊です。

3月のおはなし会は10日(金)です

寿台町会連合会発足 50 周年でもある今年は、より盛大に開催します!

開催期間: 4月14日(金)~16日(日)

## 桜寿祭 フォトコンテスト 作品募集

テーマは「寿台の桜」 締切: 4月12日(水)正午まで

昨年同様、デジカメ部門とスマホ部門の二部門があります。

寿台の桜であれば、いつのものでも可。たくさんの応募お待ちしております!

詳細は、回覧チラシをご覧ください。



# 寿台福祉だより

3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)

双葉会のお知らせ



9日(木)13時30分～  
双葉会お茶会を開催します。

☆寿台ひろばのサークル紹介☆

卓球のつどい



第1・第3・火曜日13時～

予告

寿台町会連合会50周年記念桜寿祭

4月14日(金)～4月16日(日)

- ・寿台町会連合会50周年記念式典…16日(日)11時より
- ・お花見会食会(内容盛りだくさん)…16日(日)式典終了後～
- ・サークル作品展示…期間中寿台地区福祉ひろばに展示
- ・桜のフォトコンテスト…LINEで応募もできます!
- ・夜桜ライトアップ…桜開花からライトアップします。
- ・スタンプラリーウォーキング…参加賞がございます。
- ・子ども向け企画…『たからさがし』やりま～す!

詳しい内容は4月号でお知らせ致します。お楽しみに!

親睦ウォーキングのお知らせ

～長野市松代文化財めぐり～

5月1日(月)9時出発予定

参加費:2500円

定員:先着30名

3月27日(月)午前9時～

受付開始です!

詳細は、回覧チラシをご覧ください。

ハートたおる



8日(水)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。

ひろばサポーター懇談会

3月22日(水)13時～

内容は、今年度の反省と来年度の予定についてです。参加よろしくお祈いします。

ひろば体操

第3火曜日が祝日のため今月は、14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～

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☆

初心者スマホ教室

お問い合わせは公民館へ

電話 58-6561

場所:寿台地区福祉ひろば

2回目 3月1日(水)

13時～14時30分

安心・安全に

スマートフォンを使おう

(内容は、ラインの使い方です。)

共催:寿台公民館・寿台福祉ひろば

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・28日(火)

9時～

朝活で元気に

過ごしましょう!!





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

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

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

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

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

マイナンバーカードを作るのが「面倒だで、そんなのいいワ」と、思っている皆さま、お手伝いします。地区生活支援員にお声掛けください。



・QRコード付き交付申請書が必要となります。  
 (一番最初に国から配られた物、緑色の印刷です。その後、2回配られている白い封筒の物でも大丈夫です。失くしてしまった場合もお声掛けください。再発行のお手伝いをします。)  
 \*寿台公民館に来ていただくようになりますが、対応できないといけなないので、その前にお電話をお願いします。

☎58-6561(担当 水口)

さあ、ぼちぼち外にでませんか？

「てくてくすごろく散歩」を励みにしてウォーキングをしている皆さま、新しい「てくてく」が4月に発行されます。それに伴いなんと色鉛筆を先着10名様にプレゼントします。今まで鉛筆で塗ってマスを進めていた皆さま、この機会に色鉛筆を使って楽しく色を塗りながら記録を付けましょう。  
 発行日 4月3日(月) 寿台公民館にて

②この線を山折りして、後ろへ折り入れます  
 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。

### 3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 |           |         |
|---------|--|----------------------------|---|-----|---------------|-----------|---------|
|         |  |                            |   |     | 明善小学校 低学年     | 明善小学校 高学年 | 明善中学校   |
| 1 水 大安  | 午前(9:30~) <b>ペ</b>                     | 午後(13:00~) 初心者スマホ講座② 13:00 |   |     | 14:25         | 15:20     | 15:05   |
| 2 木 赤口  |  |                            | 【講座】9:30~ デジタル講座(ムービー)  |     | 15:00         | 15:50     | 16:05   |
| 3 金 先勝  |  |                            |   |     | 15:00         | 15:50     | 16:30   |
| 4 土 友引  | 〈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 17:30    |           |         |
| 5 日 先負  |  |                            |   |     |               |           |         |
| 6 月 仏滅  | 13:30                                  |                            | 民生定例会 15:00   | 休館  | 15:00         | 15:50     | 16:30   |
| 7 火 大安  | みんラジオ体操 9:00                           | <b>卓</b>                   | 街角ランチ「かたらい」 10:30   | 可燃  | 15:00         | 15:50     | 16:30   |
| 8 水 赤口  |  |                            | ハートたおる 13:00  | プラ  | 14:25         | 15:20     | 15:05   |
| 9 木 先勝  |  |                            | 双葉会お茶会 13:30  |     | 15:00         | 15:00     | 16:30   |
| 10 金 友引 |  |                            | ひろば手芸の日 13:00~15:00   | 可燃  | 15:00         | 15:00     | 16:30   |
| 11 土 先負 |  |                            | 【一斉訓練】9:00 シェイクアウト訓練  | 可燃  | 15:00         | 15:00     | 16:30   |
| 12 日 仏滅 |  |                            | 10日午前9時 糸魚川-静岡構造線断層帯(全体)による地震が発生 *シェイクアウト訓練はアメリカで生まれた防災訓練です<br>「姿勢は低く(しゃがむ)・頭を守る( )・動かない(1分そのまま)」 テーブルの下に入る |     |               |           |         |
| 13 月 大安 |  |                            | 連合理事会 19:30   | 休館  | 15:00         | 15:00     | 16:30   |
| 14 火 赤口 | ひろば体操 9:00                             | <b>太</b>                   |   | 可燃  | 15:00         | 15:50     | 14:45   |
| 15 水 先勝 |  |                            |   | 埋   | 14:25         | 15:50     | 13:10   |
| 16 木 友引 |  |                            |   | 雑ペ小 | 15:00         | 15:50     | 13:10   |
| 17 金 先負 | 熟大いきいき 9:30                            |                            | 銭太鼓健康教室 13:30   | 可燃  |               |           |         |
| 18 土 仏滅 |  |                            |   |     |               |           |         |
| 19 日 大安 |  |                            |   |     |               |           |         |
| 20 月 赤口 |  | <b>彩</b>                   | 13:30   |     | 休館            |           |         |
| 21 火 先勝 |  |                            |   | 可燃  | 休館            |           |         |
| 22 水 友引 |  |                            | サポーター懇談会 13:00  | プラ  |               |           |         |
| 23 木 先負 |  |                            |   | 資源  |               |           |         |
| 24 金 仏滅 | 桜実行委員会10:00 役員会11:00                   |                            | ひろば手芸の日 13:00~15:00   | 可燃  | 休館            |           |         |
| 25 土 大安 |  |                            |   |     |               |           |         |
| 26 日 赤口 |  |                            |   |     |               |           |         |
| 27 月 先勝 | 健康育児相談 9:30                            | <b>紙太</b>                  |   | 可燃  | 休館            |           |         |
| 28 火 友引 | みんラジオ体操 9:00                           |                            |   | プラ  |               |           |         |
| 29 水 先負 |  |                            |   |     |               |           |         |
| 30 木 仏滅 |  |                            |   |     |               |           |         |
| 31 金 大安 |  |                            | 寿台定期代議員会 19:00  | 可燃  |               |           | 入学式 4/6 |

シニアのみなさん、スマホ、活用していますか? 「本当は変えたくなかった。」そう言わずせつかなので使いにしましょう。  
**「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、「スマみじコーナー手習い会」も合わせて開催しますので、ぜひ参加下さい。

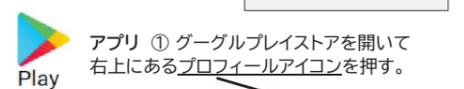
皆さんはアプリやソフトウェアを最新のものに更新していますか。スマホは小まめに更新を行うことで、スムーズに動きまわります。1か月に1回は行えたらいいですね。やってみましょう!



③ [ダウンロードおよびインストール] を押す。



⑤ [ソフトウェアは最新] のメッセージが出たら終了



② [アプリとデバイスの管理] → [利用可能なアップデートがあります] → [すべて更新] の順に押ししていく  
 ③ [アプリの更新中] と画面が変化します。

更新が必要なアプリを見つけて、自動で更新をします

一緒にやりましょう  
 「スマみじ手習い会」にお出かけ下さい  
 ・スケジュールの管理  
 ・脳トレゲーム  
 など、あなたの興味のあることで、スマホに慣れましょう!

こんな状態もある **認知症**  
 一気に進行させないための3つのこと

【急激な環境の変化】入院・転院・介護施設への入所や、引っ越しなどで行動が落ち着かずソワソワしている状態、不安や恐怖は脳を混乱させるため、認知症症状を進行させてしまいます。  
 【思考する時間の減少】周囲が認知症の方をサポートしすぎると、かえって認知症が悪化することもあります。考える行為には、脳を活性化させる作用があるので、考えることを止めてしまうと、脳が不活性化してしまいます。とくに認知症の本人は、脳の老化スピードが早いことが分かっています。そのため、良かれと思った周囲の気遣いが、認知症が一気に進む原因となる場合があります。  
 【過度の叱責】過度な叱責も認知症の本人を萎縮させてしまいます。自分から考えて行動することが減少してしまうからです。ミスや失敗で叱られても、叱られている理由はほとんど理解できません。「なぜだかわからないまま怒られた」状態になります。認知症の本人は、叱られた理由は理解できなくても、叱られた時の嫌な感情の記憶はしっかりと残ります。介護者はこの3つに気を付けることが出来ればいいですね。  
 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月行事予定 ☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

|        |              |          |                      |     |    |
|--------|--------------|----------|----------------------|-----|----|
| 1 土 赤口 |              | <b>困</b> |                      |     |    |
| 2 日 先勝 |              |          |                      |     |    |
| 3 月 友引 |              | <b>彩</b> | 13:30                |     | 休館 |
| 4 火 先負 | みんラジオ体操 9:00 | <b>卓</b> |                      | 可燃  |    |
| 5 水 仏滅 |              | <b>ペ</b> |                      | 資源  |    |
| 6 木 大安 |              | <b>漢</b> |                      | 雑ペ入 |    |
| 7 金 赤口 |              |          | 福祉協議会全体委員会 19:00     | 可燃  |    |
| 8 土 先勝 |              |          | 長野県議員一般選挙 会場 寿台福祉ひろば |     |    |

福祉協議会行事予定  
 3月24日 役員会議 11:00~

**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、お昼ご飯と一緒に食べましょう。といっただけです。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 3月7日(火) 10:30~11:50**  
**【内容】**  
**「知っていますか? オーラルフレイル」**  
 オーラルフレイルとは歯や口の機能が衰えた状態のことです。「話がかたくな」「飲み込みにくい」「おぼろげな話し方」などが、舌を含めた口の周囲の筋肉の衰えで起こります。コロナ禍で、ご近所やお友だちとの会話が減り、知らないうちにトラブルになっていることが、お話し: 歯科衛生士 井戸さん  
 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 4月10日(月) 10:30~11:50**  
**受付開始 3/13(月)より**

一緒にやりましょう! 会場 寿台公民館  
**スマみじ手習い会**  
**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。  
 マイナポイントは手続きをしないともらえません。もったいないので、ぜひもらいましょう。

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 | 29 | 30 | 31 |    |



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