



松原地区福祉（社協）だより



体操&サロン

松原地区では“いきいき百歳体操&サロン”が以下のように実施されています。

元気に長生きするために筋力運動はとても大切です。

また、一人で運動するより、仲間と一緒にの方が楽しく続けられます。

美味しく食事ができるように、お口の体操も一緒にやっています。

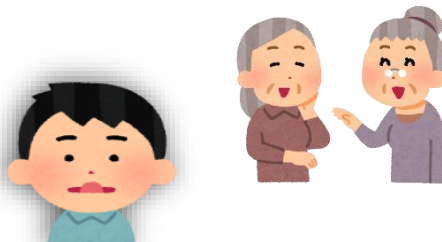
仲間とのおしゃべりも楽しみながら、体操してみませんか？

① 会場：南山様別宅（松原健康塾主催）

日時：毎週木曜日 10時から

② 会場：松原町内公民館（地区生活支援員サポート）

日時：毎週月曜日・金曜日 10時から



参加希望の方は、地区生活支援員までご連絡ください。

まつばら食堂 お知らせ

松原地区の有志の方々（団体名：スタート）が実施されています”まつばら食堂”（高齢者食堂を改名しました）の開催日は毎月第1木曜日ですが、都合により

5月はお休みとさせていただきます。

6月以降の開催案内は従来どおり、公民館だよりをご覧くださいようお願いします。



地区生活支援員から ごあいさつ

4月から松原地区生活支援員になりました水崎（みずさき）です。

3月までは5年間、笹賀地区を担当していました。松原に異動になって驚いたことは、公民館やひろばの利用者の男性の多さです。男性がこういう場に多く参加している地区は聞いた事がなく、松原地区の素晴らしい特色のひとつだと思います。松原地区では、知らないことも多く皆さんに色々と教えていただきたいと思います。

また、松原サポートの支援協力員も増やしていけたらと考えています。ぜひご自分の得意な事でお力をお貸しください。よろしくお願いします。

お問合せ 松原地区地域づくりセンター（水崎） ☎ 57-2322 📠 070-8684-8039

【R7年ゴールデンウィークの内科・小児科救急当番医】

※必ず当番医に電話してから行きましょう

ゴールデンウィーク前に
早めの受診を
こころがけましょう！

月日	曜日	小児科・内科 9:00～19:00				小児科・内科 19:00～23:00	小児科2次 23:00～翌9:00	内科2次 23:00～翌9:00	
4月29日	火 祝	高島小児科医院 丸の内 32-0657	上條医院 深志 32-1464	宮本内科 クリニック 両島 31-5112	 松本市小児科 ・内科夜間 急病センター 城西 38-0622 	まつもと医療 センター 村井町南 58-4567	相澤病院 本庄 33-8600	安曇野赤十字病院 安曇野市 72-3170	
5月3日	土 祝	やまだ小児科 クリニック 新村 40-0678	村山内科医院 庄内 26-2277	折井クリニック 白板 32-0305		松本協立病院 巾上 35-5300		松本市立病院 波田 92-3027	
5月4日	日 祝	花村医院 新村 47-0032	小見山医院 岡田 46-8080	池上医院 中央 32-0411		まつもと医療 センター 村井町南 58-4567	松本協立病院 巾上 35-5300	まつもと医療 センター 村井町南 58-4567	
5月5日	月 祝	須澤内科 小児科医院 城西 32-1305	品川内科医院 笹賀 28-3313	小岩井内科 クリニック 新村 47-6111		相澤病院 本庄 33-8600		相澤病院 本庄 33-8600	
5月6日	火 祝	島内診療所 島内 47-0337	中野医院 波田 92-2017	倉科医院 大手 32-4163		まつもと医療 センター 村井町南 58-4567	相澤病院 本庄 33-8600	安曇野赤十字病院 安曇野市 72-3170	



内科以外(外科・眼科など)の当番医はお電話で確認できますので、下記までお問い合わせ下さい。

お電話での確認は
長野県救急医療センターまで
☎050-3033-0665

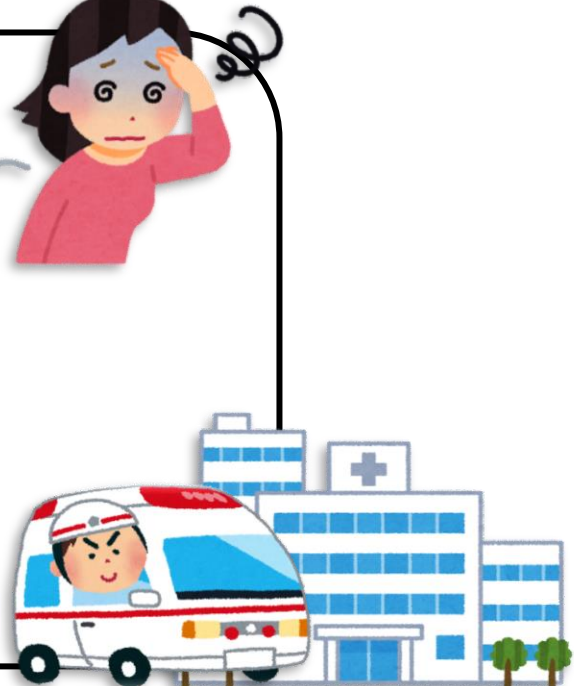




救急車を呼んだ方がいいのか？
病院に行った方がいいのか？
迷ったら

#7119または026-231-3021へ

小児(おおむね15歳未満)の方が対象の場合は
#8000または026-235-1818へ



各地区作成

地区生活支援員仕組み4シリーズ位