



寿台公民館だより

(第206号)

TEL: 58-6561
(平日 8:30~17:15)
FAX: 86-7964
(いつでもどうぞ)

寿台地区の中学生対象

夏休み学習スペース

《学習スペースカレンダー》

日	月	火	水	木	金	土
					7/25	26
27	PM×28	29	30	31	8/1	2
3	4	5	PM×6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23

～8月22日(金)まで

午前9:00～午後5:00

(日程は変更になる場合があります)

宿題、終わった？

宿題の追い込み、新学期の予習、受験対策…ぜひご利用ください！

中学生以外の方も使える「誰でもスペース」
図書館前ロビーに設置します。ご利用ください。

第52回 寿台夏祭り

日時: 8月3日(日) 宵祭は2日(土)午後5:00～

会場: 寿台体育館駐車場他

寿台子ども会育成会

青山様とぼんぼん



町会名	2丁目	3丁目	東町会	9丁目
実施日時	8/5(火) 午後6:30～	8/5(火) 午後6:00～	8/5(火) 午後4:30～	8/6(水) 午後6:15～
予備日	なし	なし	8/6	8/7

夏休み中のお子さんの参加也大歓迎😊

毎月第1木曜日は

モルックを楽しもう

日時: 8月7日(木)

午前9:30～

会場: 寿台公民館2階 大会議室

夏休み親子理科実験教室

3色やきそばを つくってみよう!

日時: 8月8日(金)

午前10:00～12:00(予定)

会場: 寿台公民館2階 大会議室

8月7日まで展示します

公民館の七夕かざり

子どもテニス教室

後期開始 8/23、8/30

濃くはっきり描ける画材を使いましょう!

第49回 寿台文化祭

ポスターコンテスト

締切: 9月5日(金) 午後5:00まで

提出先: 寿台公民館

対象: 寿台地区にお住いの小学生

応募用紙に必要事項をもれなく記入の上、画用紙の裏面に貼って提出して下さい。(入賞者には賞品があります)

応募用紙と画用紙は、各町会育成会を通して配布します。

文化祭参加者募集
(ステージ・展示・出店)

今月、全戸配布でお知らせします。グループ・個人は問いません。締切は9/3(水)です。

大腸がん検診

日時: 8月26日(火)

午前7:30～8:00

問合せは、健康づくり課(34-3217)へ

東南ブロック

球技大会



日時: 8月31日(日)



寿台図書館 今月のおすすめ本

『メルカドバッグ風バッグ図鑑』

古木 明美 / 日本ヴォーグ社

『【メルカド】とはスペイン語で【市場】という意味です。メルカドバッグとは、メキシコの市場で売られているカラフルなバッグのことを指します。～軽くて水に強いという実用性も兼ね備えているため、日本をはじめ世界中で愛されています。』(抜粋)

入手しやすいPPバンドを使って作ります。縦ひもに対して編みひもを図に合わせて通していくだけで、素敵なバッグができあがります。

8月のおはなし会は22日(金)



『寿台地区福祉ひろば』は、地域の皆さまに愛されて、今年30周年をおかえます。
館内に寿台地区で行った行事の写真などの展示をしています。
福祉ひろばでは困りごと相談をいつでも受付ています。お気軽にお越しください。

ふれあい健康教室

20日(水) 9時30分

『ちいばっばさんのお話ステージ』

歌や寸劇などの楽しいステージです

保健師による健康相談も行います

みんなでラジオ体操

開催日時: 5・12・26(火) 9時～

室内で開催しています。

健康ウォーキング

8月はお休みです

ハートたおる

8月はお休みです



ひろば体操 19日(火) 9時～

元気いっぱいの美穂先生と
体を動かしましょう。

持ち物: 水分・タオル



ヨガ教室 25日(月) 13時30分～

持ち物: フェイスタオル・水分・ヨガマット

お気軽にご参加ください。

ひろば喫茶

6日(水) 13時30分～

コーヒー又は紅茶(100円デザート付き)

子ども交流会
やってみよう モルック

8月8日(金) 10時～

未就学児のお子様は保護者同伴でお願いします。
申し込み 寿台地区福祉ひろば 57-1168

ひろば手芸工作講座

刺し子で作る ミニ花ふきん

8月22日(金) 13時～

材料費 300円

持ち物 水分 必要な方は メガネ 指ぬき

申し込み 寿台地区福祉ひろば 57-1168

居酒屋よりましょ 8月22日(金) 17:00～
500円

会場 ふれあいセンター(申込をお願いします)

予約は福祉ひろばへ 57-1168



『寿台エコプラザ』

今月のイベント案内

こどもハッピー食堂 8月 23日(土) 11時～13時 (申し込み制)

刃物砥ぎ講座

8月 29日(金) 9時～ (申し込み 57-1168)

ハサミの砥ぎ方も学べます。



8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 (※サール日変更)		地域づくり行事	公民館	図書館	地域で見守ろう! 下校時間		
日	曜	六曜	午前(9:30~)	午後(13:00~)	ふれあいセンター エコプラザ	ゴミ収集		明善小学校 低学年 高学年	明善 中学校	
1	金	先勝	熱大いきいき 9:30			可燃	夏学	夏季休業	夏季休業	
2	土	友引	第52回夏祭り 2日宵祭り 17:00~ 3日【東神輿10:45~ 5丁目・東町会・9丁目の順】 【西御輿10:45~ 2丁目・4丁目・3丁目の順】		寿台在住中学生に寿台公民館を開放します *受付でお声掛けください 開催日はこのマークが目印→		夏学			
3	日	先負								
4	月	仏滅		絵手紙 13:30			民生定例会 15:00	夏学	休館	
5	火	大安	みんラジ体操 9:00	卓球 13:00	おはなし畑「かたらい」 10:30	可燃	7日【講座】9:30 モルック講座	夏学	夏学	
6	水	赤口		ひろば喫茶 13:30		資源	8日【講座】10:00 お子様向け おはなし会	夏学	夏学	
7	木	先勝	※漢字ナングロ 9:30			雑入		夏学	夏学	
8	金	友引	子ども交流会 10:00			可燃		夏学	夏学	
9	土	先負		囲碁 13:00			8日【講座】 10:00-12:00 夏休み親子理科 実験教室			
10	日	仏滅	日傘で日陰を 作りましょう		自分の体は 自分で守る		水分をこまめに取ろう 息からも水分が 蒸発しています			
11	月	大安								
12	火	赤口	みんラジ体操 9:00			可燃		夏学	休館	
13	水	先勝				資源		夏学	夏学	
14	木	友引						夏学	夏学	
15	金	先負				可燃		夏学	夏学	
16	土	仏滅	18日 エコベジ 11:00~於ひろば(市場で廃棄され、まだ使えそうな野菜が届きます。時間にお出かけください。) 市場の都合でロス商品がない場合、日程が変わる場合があります。ご了承ください。							
17	日	大安								
18	月	赤口		絵手紙 13:30				夏学	休館	
19	火	先勝	ひろば体操 9:00	卓球 13:00		可燃		夏学	夏学	
20	水	友引	ふれあい健康教室 9:30	切り絵 13:00		資源		夏学	夏学	
21	木	先負				雑入		夏学	夏学	
22	金	仏滅		ひろば手芸の日 13:00~15:00	居酒屋よりましょ 18:00	可燃		夏学	夏学	
23	土	先勝		囲碁 13:00	子どもハッピー食堂 11:00-13:00 要予約	可燃	子供テニス教室後半スタート 9:00~コートの状態が悪く中止			
24	日	友引			申し込みはひろばへ					
25	月	先負	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30			スマミジ 手習い会 9:00	休館		
26	火	仏滅	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00		可燃	7:30-8:00 大腸がん検診			
27	水	大安	ベタンク 9:30			資源				
28	木	赤口	体力サポーター 9:30	編み物 13:30		資源				
29	金	先勝		福祉協議会 事務局会議 15:00	やってみよう! 刃物研ぎ 9:00~	可燃				
30	土	友引								
31	日	先負								

青山さまとぼんぼん
5日
2丁目 18:30~
3丁目 18:00~
東町会 16:30~
東町会予備日8/6
6日
9丁目 18:15~
予備日8/7
詳しくは町内回覧で
ご確認ください

帰宅時間
18:00

9月行事予定

☎(0120)07-8686(通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	月	仏滅		絵手紙 13:30		休館
2	火	大安	みんラジ体操 9:00	卓球 13:00	可燃	
3	水	赤口	健康ウォーキング 9:30		資源	
4	木	先勝			雑入	【講座】9:30 モルック講座
5	金	友引		ひろば喫茶 13:30	可燃	
6	土	先負				
7	日	仏滅	防災訓練			
8	月	大安			おはなし畑 「かたらい」10:30	休館

寿台だれでもいきいき 百歳体操カレンダー

いき百は、筋トレです
コツコツ無理なく筋野金
毎週開催、お出かけ下さい

時間 9:30-10:30
会場 寿台公民館

日	月	火	水	木	金	土
○ 開催日					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

こんな症状
ある
認知症

認知症症状が出たら
受け止めてほしいこと

日頃の生活から、「同じこと何度も言ってる」「約束を忘れている」「物を無くす」そんな姿を見て、家族が「もしかして認知症？」と気づくことがあります。ご本人も、「最近の自分は何かおかしい」とモヤモヤしていることでしょうか。そんな時、「うっかりしていただけ。認知症なんかじゃない」と言って症状を心配した家族に病院受診を勧められても、素直に「行ってみるか」となかなか言えなかったりします。

あるアンケートで、高齢者の7割近くの方が、認知症に「怖い」「恥ずかしい」「悲しい」というイメージを抱いていることが分かりました。そう思わない人と比べると受診への抵抗も強いようです。

家族に指摘されたことで、「医者に行ったら認知症なんて言われたらもう人生終わる」といった気持ちが強くなり怒りとして態度に出てしまいます。しかし、ここで冷静に受け止めて、「白黒付けるためにも受診してみてもいいか」と意を決して病院受診することで、自分のモヤモヤも、家族とのぎくしゃくも減るのではないのでしょうか。

認知症の受診には早めがいいと伝えられています。良い先生に出会うことで納得の治療も受けられるもの。そう考えると早めの受診も、医師の選択も、自分の症状を受け止めることから始まります。

生活支援員の目線で、皆さんに知ってほしい松本市や社協、福祉ひろばや寿台町会連合会などの情報を、この頁にまとめ、ご紹介いたします。

【お問い合わせ】
地区生活支援員 水口
☎070-8684-8033

よせなベ

Q.Rコードから詳しい情報を取り込もう

かざして
ポンと押す

どれも
グーグルレンズ
で読み取れます

公民館・体育館
施設予約、空き
状況の確認は
こちらからどうぞ

「急な入院」「急なお出かけ」するときは、
ご近所や仲良しさんに声掛けをお願いします

お一人でお住まいの高齢の方、高齢のご夫婦でお住まいの皆さま、義理や旅行、入院等で急に家を空けなくてはいけないとき、民生委員さん、組長さん、ご近所さんなどに声掛けをされていますか。地区の防犯の面からも、町会でお互いの見守りをしています。急に家を空けなくてはならない時、留守にすることを伝えましょう。予定が決まった時にメモにして知らせておけば安心ですね。あなたを心配している人が 近所にいます。

不審者が訪ねてきた 見かけた場合は迷わず
☎110(携帯電話でも固定電話からでも無料です)

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。

4日(月)
9:00-11:30
20日(金)
13:00-15:00

始めまして
ときだ
です

〈のる一と〉予約はお電話で
0263-31-5315

予約時に伝えます カード決済できます

①予約番号と名前 ②乗る場所と降りる場所
③乗車日と時間 ④利用人数

〈地区の皆さまにお願いです〉

寿台地区では皆さまに何かあったときの備えの一つとして、笛の活用を声掛けしています。ご近所で笛の音が聞こえたら、助けを求めているサインかもしれません。ご近所で声を掛け合っていただければと思います。

松本市認知症思いやり相談日

9月開催 会場 役所本庁北別棟1階
日時 9月26日(金) 13時30分より16時30分まで
お問い合わせ 予約 高齢福祉課 ☎34-3237

会場に来るのが
難しい場合など、
まずはお電話を
お願いします。

スマホをもっと身近に!
スマミジコーナーです

今月は
めんどくさいと難しい

やりつけないことは難しいのでしょうか? それとも面倒なののでしょうか。私は面倒なのだと思います。そして、この面倒というのは、自分の気持ちひとつで克服できるのだと思います。スマホの操作もこれと同じだと思います。「若い者に電話してもちっとも出ない」とばかりでなくメールを覚えて、送信しておけば大切なことを伝えたりはメール画面を見れば確認出来ますし、相手も緊急性があれば連絡をくれるでしょう。

あなたはゆったりとした時間の中で、慌てずに、確実に、メールをしてあげたいのです。メールは難しいのではなく、慣れないあなたには面倒くさいだけです。慣れてしまえばいいのです。

スマミジ手習い会でメールをあなたのモノにしませんか?

スマホの分からないを「スマミジ手習い会」で解決しよう。公民館で開催しています。開催日8/25

おはなし畑「かたらい」

介護予防をテーマに、あなたの健やかな生活を応援した内容をご用意しています。顔みしりの皆さんで楽しいひと時を過ごしましょう。申し込みをお願いします。

開催 8月5日(火) 10:30~11:45頃 会場 ふれあいセンター

【健康講座】
みんなでゲームを楽しみましょう

大好評:ちいばっぱさんの【おはなし小箱】

・参加、お弁当申し込みは、福祉ひろばをお願いします。
・お弁当代400円は当日集金します。
・お弁当のお渡しは 11:40~

次回開催日 9月8日(月)
申し込み8/12より

福祉ひろば ☎57-1168 【健康講座】懐メロを皆さんで唄おう

長野救急安心センター ☎ #7119(大人) #8000(小児)

看護師のアドバイスが受けられます ※重症の場合は、迷わず ☎119

休日夜間当番局問い合わせ ☎0263-35-9392 (119は携帯電話でも固定電話からでも無料です)

当番医には必ず電話をしてから行きましょう。土曜日12:00-19:00までの当番医は、下記にお問い合わせ下さい。 松本広域消防署 ☎35-9111

◎ 対応が困難な方 F.A.Xにて対応します

● 南部保健センター(0263)2713464

● 寿台公民館(0263)8679644

※必ず住所氏名を記入して、何についての相談なのかご用件を記入して送ってください。

寿台図書館
をお使いください

熱中症の予防に、
クールシェア・スポット

日曜	8/ 10	11(月祝)	14	15	16	17	24	31	9/ 7
9~19	宜保内科消 ☎57-6060	中村内科・小 ☎25-5763	くさま内科 ☎87-0111	しのぎ内科 ☎24-0570	松原台診療所 ☎86-5041	野村医院 ☎25-1619	村山内科 ☎26-2277	あかはね内科 ☎59-7810	中嶋医院 ☎57-3762
19~23	平日・土曜・日曜 19時~23時は松本市小児科・内科夜間急病センター ☎38-0622 平日・土曜・休日の23時以降は松本広域消防署で確認 ☎35-9111								
小児科	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	県立こども ☎73-6006	安曇野赤十字 ☎72-3170	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567
23~翌9	相澤病院 ☎33-8600	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	松本協立病院 ☎35-5300	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567

公福通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます