



寿台公民館だより

(第208号)

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



第49回

寿台文化祭

日時: 10月26日(日)
会場: 寿台体育館 他



今年もたくさんのサークル団体・個人の皆さんが展示やステージ発表で文化祭を盛り上げます。オープニングステージを飾るのは、明善中学校の生徒の皆さんの合唱です。また、寿台エコプラザでは、明善小学校の児童の絵画作品の展示も行います。ご近所お誘いあわせの上、ぜひ遊びに来てくださいね！

同時開催

受付: 寿台エコプラザ



第6回 寿台秋の

ウォーキングクイズラリー

毎年11月に開催し好評を得ているウォーキングクイズラリーを文化祭と同時開催します。参加して景品をGETしよう！寿台エコプラザで受付・景品交換します。皆さんの参加お待ちしております！開催日当日に景品交換できなかった方は、10/27(月)に限り、寿台公民館窓口でも景品をお渡しします。

文化祭・ウォーキングクイズラリーの詳細は、今月全戸配布するプログラム・チラシをご確認ください

毎月第1木曜日は

モルックを楽しもう

募集！

講座の仲間で、11/1(土)かりがねサッカー場多目的広場で
行われる『秋のまっもとモルック大会』に参加予定！
参加してみたい！という方は公民館へご連絡ください😊

日時: 10月2日(木)

午前9:30~

会場: 寿台公民館2階 大会議室

うわばき、水分をお持ちください

『秋のまっもとモルック大会』
詳細はこちらのQRから

寿台図書館 今月のおすすめ本

宇宙兄弟「心理的柔軟性」
リーダーシップでチームが変わる！
『リーダーの話』

長尾 彰 著 / Gakken

「完璧さを手放し、柔軟性を亭に入
れよう！『宇宙兄弟』に学ぶ次世代リ
ーダー論」

『本書は人気漫画『宇宙兄弟』の主
人公・南波六太をはじめとする登場人
物たちのエピソードを絡めながら、「心
理的柔軟性」をベースとした「愚者風
リーダーシップ」のメリットと重要性を
わかりやすく解説しています。月面着
陸や閉鎖空間など、漫画の心揺さぶる
名シーンも多数掲載。(抜粋)』

ちなみに、寿台図書館には漫画
『宇宙兄弟』の単行本が全巻入荷予
定!! あわせて読みたいですね😊

10月のおはなし会は10日(金)

第68回

市民スポーツ大会

日時: 10月12日(日)

寿台からは、

- 新卓球 ● 軟式野球
 - ゲートボール
- が出場します！

子どもテニス教室

10月の開講日: 10/4

今季最後の教室です。
さいごまでけが無く楽しみま
しょう。水分をお忘れなく！

申込みは 10月21日(火)午前9:00 から！

中華料理講座

日時: 11月7日(金)

午前10:00~12:00 (予定)

会 場: 寿台公民館 料理実習室

材料費: 1,000円 定 員: 8名(先着順)

ヤオグオジーディン
腰果鶏丁カシューナッツと鶏肉の炒めもの
を作ります

そのほか、サラダ、スープ、お漬物、
ごはんが付きます。
詳細は回覧チラシをご覧ください。





10月は『市民歩こう運動』の強化月間です。

『市民歩こう運動』は、歩くことを通して、市民の皆さんが健康で過ごせることを目指しています。

寿台福祉ひろばでは10月2日（木）9時30分～健康ウォーキングを行います、みんなで一緒に歩きましょう。



ふれあい健康教室

15日(水) 9時30分



フレイル予防講座

『栄養と運動の講座』

管理栄養士による低栄養防止の為の講座

理学療法士によるフレイル予防運動の講座です。

保健師による健康相談も行います



健康ウォーキン

2日(木) 9時30分～

筋トレ、ストレッチをしてみんなで歩きましょう。

持ち物：水分、帽子

天候、気温によっては室内で筋トレのみの場合もあります。

ひろば体操 21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

みんなでラジオ体操

開催日時：7・14・28(火) 9時～

室内で開催しています。



ヨガ教室 27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。

新
企
画

ひろばでエクササイズ

月曜～金曜日開催

15時30分～16時30分

時間内ならいつ来てもOK!!

1回10分～15分くらいの動画を見ながら一緒に運動しましょう!

自分のタイミングで来て自分のタイミングで帰れます。

お仕事帰りやタ方の空いた時間に一緒に運動をしましょう。

ちょこっと
夕方体操

ハートたおる

10日(金) 13時～15時

乳児院の子ども達にハンドタオルを作って届けましょう。
道具はひろばで用意しています。

双葉会会員の皆さんへお知らせ

健康教室 10月28日(火)

詳しくは双葉会のお便りをご覧ください。

居酒屋よりましょ

17日 金曜日 18時開店

会場 ふれあいセンター

会費 500円 お飲み物お持ちください。

申し込みは福祉ひろばへ57-1168



『寿台エコプラザ』

こどもハッピー食堂 つどいの広場共催

『ハロウィンでお散歩会』(11:30から ランチ会)

刃物砥ぎ講座

10月 27日(月) 9時～ (申し込み 57-1168)

ハサミの砥ぎ方も学べます。

今月のイベント案内

10月23日(木) 10時30分～



こんな症状 ある 認知症

家事が認知症予防に
良いらしい???

何気なく行っている掃除や洗濯お料理などの家事と言われている作業ですが、家事を行うことは、順序だてて行う作業が多く、記憶力や注意力を高める上に、体を動かす機会になって認知症予防にとても良い。と言われてます。色々がめんどくさいと感じている皆さんは、自分のやりやすい事の一つでいいので怠けず続けていきましょう。

認知症状が出ている家族には「頼んだっていつ終わるかかわからない。それならこっちでやった方がいい」と思う気持ちをおさえて、毎日続けられることを役割としてやれる工夫をしましょう。とはいえ、認知症状の出ている方の気まぐれで、今日はやりたくない日もあるので、「〇〇さんの仕事なんだからやって!」と声を荒げず、「今日はやめておこう」と穏やかに伝え、気の向くもので手伝ってもらうようにしましょう。

情報 よせなべ



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

かざして
ポンと押す



QRコードから詳しい
情報を取り込もう
どれも
Google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



松本市図書館の公式ラインができました

利用者ポータルに続き、もっともっと図書館が身近になります。
スマホの方はアカウントを登録してご活用ください。

公式アカウントメニュー

利用者バーコード
(図書カードのバーコード)→

図書館カレンダー
(休日の確認)→



←資料本の検索
(本の予約)

←デジタル図書
(デジタル本)

ラインの登録は、「ホーム(左下)」→

「友だち(真中)」→「公式アカウント(右上)」

⇒「公式アカウント検索」⇒「(上)」

🔍 (虫眼鏡) のところに「松本市図書館」と入れる。

松本市図書館アカウント右にある追加ボタンを押す。

◆「自分でやってみたがわからない」スマミジ手習い会でお手伝いします



〈のーと〉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



スマホをもっと身近に!
スマミジコーナーです

今月は ラインの知り合いかも
どうしてる?

「ホーム」画面や「友だちリスト」を開いたときに「知り合いかも?」という見出しが現れ、その下に新しいアイコンが表示されていたら、新しいお友達が加わっているサインです。

グループラインが新しく加わった時や、今まで携帯電話だった知り合いが、スマホになりラインを始め、友達追加することで表示されます。これは、自分は「友だち」に登録していないけれど、相手は「友だち」に登録している状態です。「友だち 自動追加」や電話番号検索で「友だち」に追加されたことを意味します。加わったアイコンやユーザー名を押すとプロフィールが表示され、下の方にある「追加」↓を押すと「友だち」として追加できます。追加したくない場合は、「ブロック」を押すことで非表示になります。

※ブロックしても相手には通知されません。

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10/20

〈地区の皆さまにお願いします〉

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ましたら、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。

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 10月6(月) 10:30~11:45頃 会場 ふれあいセンター

【健康講座】 防災食を食べてみましょう

「地区の防災訓練でもらった乾燥ご飯、食べ方が分からなくて捨ててしまった」というお話を伺いました。防災食のなかでも乾燥ご飯はご自分でも備えてほしい防災食の一つです。実際に作って食べてみて、お家でも活用してほしいと思います。

※もしもの備え、出る物は止められない! (いつものトイレが防災トイレに)

大好評:ちいばつぱさんの【おはなし小箱】

次回開催日

12月8日(月)

11月はお休み

・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~

福祉ひろば ☎57-1168



◎ 対応が困難な方 F A N 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。

長野救急安心センター

看護師のアドバイスが受けられます

☎ #7119(大人) #8000(小児)

※重症の場合は、迷わず ☎119(無料)

寿台マルシェ 11月11日(火)

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

休日夜間当番局問い合わせ
☎0263-35-9392

日曜	10/ 12	13(月祝)	19	26	11/ 2(日祝)	3(月祝)
9>19	十全堂武田 ☎25-4731	降旗ハート ☎29-2230	池上医院 ☎32-0411	小口内科クリ ☎85-0770	多田内科 ☎36-3611	前澤医院 ☎58-2432
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					
23 ▼ 翌9	小児科 まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600
	内科 相澤病院 ☎33-8600	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600

公福通信や地区
の配布物をスマ
ホでご覧いただ
けます



10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			明善小学校 低学年 高学年	明善 中学校	
1	水	大安				資源破		13:40	14:25	15:05
2	木	赤口	健康ウォーキング 9:30			雑パ缶入	[講座]9:30 モルック講座	15:00	15:50	16:30
3	金	先勝				可燃		15:00	15:00	16:30
4	土	友引								
5	日	先負						帰宅時間 17:00		
6	月	仏滅		絵手紙 13:30	おはなし畑「かたらい」 10:30	民生定例会 15:00	休館	15:00	15:00	16:30
7	火	大安	みんラジ体操 9:00	卓球 13:00		可燃		15:00	15:00	16:30
8	水	赤口	バタンク 9:30		エコペジはエコプラ ザで開催中 市場で廃棄され、ま だ使えそうな野菜が 届きます。	資源		13:40	14:25	15:05
9	木	先勝	漢字ナンクロ 9:30	編み物 13:30				15:00	15:50	16:30
10	金	友引		ハートたおる 13:00		可燃	[講座]10:30 お子さま向けおはなし会	15:00	15:00	16:30
11	土	先負		囲碁 13:00						
12	日	仏滅								
13	月	大安					休館			
14	火	赤口	みんラジ体操 9:00	太極拳 13:00	エコペジ 11:00	可燃		15:00	15:00	16:30
15	水	先勝	ふれあい健康教室 9:30	切り絵 13:00		資源埋		13:40	14:25	15:05
16	木	友引				雑パ小		15:00	15:50	16:30
17	金	先負			居酒屋よりましよ 18:00	可燃		13:55	13:55	16:30
18	土	仏滅	申し込みは「明善児童センター」へ ☎31-5776		子どもハッピー食堂 11:00-13:00 要予約					
19	日	大安								
20	月	赤口		絵手紙 13:30		スマミジ 手習い会 9:00	休館			16:30
21	火	先負	ひろば体操 9:00	卓球 13:00		可燃		15:00	15:00	16:30
22	水	仏滅	バタンク 9:30		福祉協議会 役員会 15:00	資源大		12:10	12:10	15:05
23	木	大安		編み物 13:30		資源		15:00	15:50	16:30
24	金	赤口				可燃	休館	15:00	15:00	16:30
25	土	先勝		囲碁お休み						
26	日	友引	第49回寿台文化祭 開催時間 9:00~ 抽選受付14:30まで 抽選会 14:40頃							
27	月	先負	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30	やってみよう! 刃物研ぎ 9:00~		休館	15:00	15:50	
28	火	仏滅	みんラジ体操 9時 双葉会健康教室	太極拳13時		可燃		15:00	15:00	16:30
29	水	大安				資源		13:40	14:25	15:05
30	木	赤口						15:00	15:50	16:30
31	金	先勝				可燃		15:00	15:00	14:55

11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	友引	寿台マルシェ 11月11日(火)		
2	日	先負			
3	月	仏滅			休館
4	火	大安	みんラジ体操 9時 健康ウォーキング 9:30	卓球13時	可燃
5	水	赤口			資源破
6	木	先勝			雑パ缶入
7	金	友引		ひろば喫茶 13:30	可燃
8	土	先負		囲碁 13:00	

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貯金
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	③1	

モルック講座
11/13

[講座]10:00
中華料理講座