



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。

# 寿台公民館だより

こころふく

令和4年  
6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

地域の子どもは地域で守る！

## 2022 寿台みまもり隊 隊員募集中！

ご自身の生活の中で、無理のない範囲でできる見守りを。

例えば、ゴミ出しや散歩など外に出る時間をこどもたちの登下校の時間にあわせてみる。買い物の帰り道、遊んでいる子どもたちや近所の方に目を向けてみる。

顔をあわせれば、挨拶をする機会も増えるでしょう。そうしたつながりが、みまもり隊の第一歩。



みまもり隊の活動にご協力ください。  
詳細は、全戸配布のチラシをご覧ください。

## 松本から平和を込めて ウクライナ 人道危機救援金

公民館の受付に募金箱を設置しています。

お受けした救援金は日本赤十字社を通して支援を必要とする方々へ届けます。



## 布製マスク配布中

公民館のロビーにて、厚生労働省へ希望を出し配布された布製マスクを配布しています。必要な方はお持ち帰りください。

※ 数に限りがあります

転売、商用目的での持ち帰りは固くお断りします。

寝つきをよくする

## ゆるゆるストレッチ講座



身体を温め、ゆるめる運動を学んで、睡眠の質を高めましょう。

日時 6月30日(木) 午前9:30~11:30

会場 寿台公民館 1階和室

定員 10名(先着順)

申込み 6月6日(月)午前9:00から受付をします。  
申込み期間は6月21日(金)までですが、定員に達し次第締切となります。ご了承ください。

※ 詳細は、回覧チラシをご覧ください。



寿台地区にお住いの中学生までの子ども対象

第49回寿台夏祭り

## ポスターコンテスト 開催のお知らせ

今年も夏祭りのポスターを募集します！

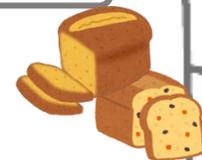
詳細は育成会から配布するお知らせをご確認ください。

## 寿台図書館 今月のおすすめ本

4つの製法で作る

## 幸せのパウンドケーキ

下園 昌江 著 / 文化出版局



パウンドケーキは、バター、砂糖、卵、小麦粉があれば作れる家庭的なお菓子。本書では、4種類の製法(=混ぜ方)に注目し、シンプルなものから、素材や季節を楽しめるものまで30種類のレシピを紹介しています。

混ぜ方を変えると焼き上がりの食感も変わる。あなたの好きなパウンドケーキはどれでしょうか？

6月のおはなし会は10日(金)です

# 寿台福祉だより

6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。お気軽にご連絡ください。( ☎57-1168 )  
\*コロナウイルス感染予防の為、中止となる場合もございます。ご自分の水分をお持ちください。

2022年桜寿祭フォトコンテスト →→  
ご応募ありがとうございました!!



金賞



銀賞

## 健康ウォーキング 2日(木)9時00分～

寿台体育館集合

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。  
今月は、馬場屋敷コースです。

持ち物:上履き、水分、帽子

## 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。

## 双葉会の皆さんへ

1日(水)9時15分～

『健康教室』を開催します。

\*上履きを忘れずに!!



16日(木)13時30分～

『お茶会』を開催します。



## 居酒屋

よいましょ



24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

## ふれあい健康教室

15日(水)9時30分～

『交通安全教室』を開催します。

☆保健師による血圧相談も行います。

## 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。

## 松本市高齢者福祉入浴券

### 申請・交付のお知らせ

100円で利用できる、令和4年度分の入浴券がひろばで申請できます。  
資格者: 昭和27年4月1日以前に出生の満70歳以上の方  
福祉ひろばでの発行は6月30日までとなります。



## ひろば喫茶

13日(月) 13時30分～

※100円のコーヒー  
(デザート付き)

お話しの時はマスクを  
付けましょう!!

## 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行います。

開催日時: 7・14・28日(火)  
9時～

## 「いきいき百歳体操」を始めませんか（おもりを使った筋トレです）

寿台では、町会単位や、寿台公民館を使って「いきいき百歳体操」を行っています。新型コロナの感染レベルが上がったことで、いつも通っていた場所に行けない状況が続いています。一人で体操したいと思っても続けられない方、決まった日、決まった時間に仲間と一緒にいきいき百歳体操を始めませんか。コツコツ積み立て貯金のような地味な筋トレ体操ですが、生活にメリハリが付いたり、思いがけない仲間が出来たり、つまづかなくなったり、良いことがたくさんあります。「じゃ、やるか」と思っても「何処で誰がやってくれるの。知らねー」と、いうことで「寿台の通いの場情報」を発行します。6/1より町内回覧しますのでご確認ください。「コロナが流行り出してから、歩けなくなった」という声を聞きます。「コロナのせい」と、コロナのせいにして、歩けていた元気な体は戻ってきません。自分から動き出さないと、一緒にやりましょう！会場ごと担当さんがいます。まず連絡してみましょう。  
\*「寿台の通いの場情報」は福祉ひろば、寿台公民館、ふれあいセンターにございますので、ご自由にお持ちください。

「五街道てくてくすごろく散歩」を楽しもう！ 外に出ませんか。ゆっくり家の回りをお散歩。テリテリまで頑張って買い物。目標を決めてちょっと遠回り。「家にばかりいちゃいけない。意識して外に出たら頑張った自分にご褒美♪」五街道てくてくすごろくを使って、行ったつもりでマスを塗りましょう。全マス塗れたら見せてください。新しい用紙をお渡しします。用紙は公民館、福祉ひろばにございます。お電話いただければポストにお届けします。  
【担当】水口 ☎070-8684-8033

②この線を山折りして、後ろへ折り入れませう

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。

## 6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  
南部保健センター ☎27-3455 (寿台地区担当/高山保健師)

日	曜	六	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		
			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 高学年	明善中 中学校	明善中 中学校
1	水	先勝	双葉会「健康教室」体育館とひろば 9:15~					図書館直通 ☎58-7167	14:25	14:25	15:05
2	木	友引	健康ウォーク 9:00		民生定例会 14:00				15:00	15:50	16:30
3	金	先負		ハートたおる 13:00					15:00	15:00	16:30
4	土	仏滅	〈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 18:00		
5	日	大安							休館		
6	月	赤口		彩卓 13:30					15:00	15:50	16:30
7	火	先勝	みんラジ体操 9:00						15:00	15:50	16:30
8	水	友引							14:25	14:25	15:05
9	木	先負							15:00	15:50	16:30
10	金	仏滅	ひろば手芸の日 13:00~15:00		街角ランチ「かたらい」10:30		図書館 10:30 定例おはなし会		15:00	15:00	16:30
11	土	大安							休館		
12	日	赤口							休館		
13	月	先勝		ひろば喫茶 13:30					15:00	15:50	16:30
14	火	友引	みんラジ体操 9:00						15:00	15:50	16:30
15	水	先負	ふれあい健康教室 9:30						14:25	14:25	15:05
16	木	仏滅		双葉会お茶会 13:30					15:00	15:50	16:30
17	金	大安	熟大いきいき 9:30						15:00	15:00	16:30
18	土	赤口							休館		
19	日	先勝							休館		
20	月	友引		彩卓 13:30					15:00	15:50	16:30
21	火	先負	ひろば体操 9:00						15:00	15:50	16:30
22	水	仏滅			役員会 15:30				13:35	13:35	15:05
23	木	大安							15:00	15:50	16:30
24	金	赤口	ひろば手芸の日 13:00~15:00		居酒屋よりまよ 18:00		結核・肺炎レントゲン 13:00-14:15		15:00	15:00	16:30
25	土	先勝							休館		
26	日	友引							休館		
27	月	先負	健康・育児相談 9:30				スマみじ手習い会 9:00		14:25	14:25	計画休業
28	火	仏滅	ひろば体操 9:00		寿台マルシェ 9:30~				15:00	15:50	16:30
29	水	赤口							14:25	14:25	15:05
30	木	先勝					[講座]9:30~ 要申込 ゆるゆるストレッチ		15:00	15:50	16:30

### 7月行事予定

☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	金	友引		ハートたおる 13:00							
2	土	先負									
3	日	仏滅									
4	月	大安		彩卓 13:30							休館
5	火	赤口	健康ウォーク 9:00								可燃
6	水	先勝									可燃
7	木	友引									可燃
8	金	先負		ひろば手芸の日 13:00~15:00							可燃

### 福祉協議会行事予定

22日 役員会 15:30~

水分を小まめに摂りましょう  
お部屋にいても熱中症になります

### 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。とあって始まった会です。現在はコロナ状

開催日 7月4日(月) 10:30~11:50  
【内容】脳トレ・包括支援センター (何でも相談)

保健師 (血圧他) 栄養の話 (健康づくり課)  
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。

受付開始 6/9(月)より  
申込み: 福祉ひろば ☎57-1168

寿台だれでもいきいき百歳体操は、  
第1・3・5金曜日  
寿台公民館で、10時より開催中

水分を連れて行こう♪

### 寿台マルシェ

年に2回のお楽しみ♪時間を気にせず、心ゆくまで買い物をお楽しみください。

- \*参加店\*
- ・衣料品コタケ・靴のシューマート
  - ・富成伍郎商店 (豆腐・商店)
  - ・信栄食品 (餃子)
  - ・おひさまベーカリー (手作りパン)
  - ・移動スーパー「とくし丸」

6月28日(火)

9時30分ヨリ

詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください

(ひろばカフェ)で休憩しながら、ゆっくりどうぞ



一緒にやりましょう♪  
スマみじ手習い会

ガラケー愛好家の皆さんで、メール機能を習得したい方もお出かけください。

日時 27日(月)9:00~12:00 (出入り自由) 月1開催↓  
会場 寿台公民館 視聴覚室  
「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。

- ・一人でやって分からずいになった方、お出かけください。予約は必要ありません。
  - ・コロナ感染対策でお名前連絡先を伺います
  - ・スマホを必ず充電してお持ちください
  - ・マスク着用、水分持参をお願いします
  - ・カテエネ、マイナンバー関係、必要なものを忘れずに。
- お問い合わせ ☎58-6561 担当 水口

「いつもと違う」を見逃さないで、認知症

### 認知症

周囲の上手なサポートで、穏やかな時を取り戻そう

周囲のサポートにより、その人らしい生活が送れると、本人の表情もみるみる和らいてきますが、認知症がある方は、ひとつの動作の中でも、それがいつもは難なくできることでも、続かずに途切れてしまうことがあります。

そんな時、「いつもやっていたことでも、こうすれば」と横から口出しするのは避けたいですね。それとなく同じ動作をしたり、ヒントを出したり。と、伴走者のように接することが出来ることの良いですね。お風呂のカレー、を前にスプーンなのか箸なのか。この食べ物は何なのか、呆然としている。この時、「カレーにしたよ。おいしそうだね」と声掛けて「スプーンを使って先に食べ始める」こうすることで、「カレー」と「スプーン」が結びつきます。

すべてがうまくいくわけではありませんが、上手にヒントを出すことで、怒る場面をひとつ減らすことができるかも。

ご家族やご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



③↑この線を山折りして、後ろへ折り入れませう

①→この線を山折り



◆松本市暮らしの便利帳  
◆予約、予約のキャンセル、予約の変更、接種券紛失の場合、1、2回目接種について、全て  
（松本市新型コロナウイルスワクチンコールセンター）☎(0263)781700  
◆接種後の副反応の相談は、かかりつけ医へ。相談先の無い方「受診相談センター」☎(0263)475670  
◆電話対応が困難な方「南部保健センター」☎(0263)2733464住所氏名を記入して下さい。

公福通信をスマホで  
ご覧いただけます



読み取りの場合は、  
感度の良いQRコードリーダーをアプリに入れてください



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