

# 寿台公民館だより

TEL 58-6561(平日 8:30~17:15)



FAX 86-7964

# 寿台公民館通信

令和4年  
7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

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・行事が急ぎよ変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

## みんなで作ろう たなばたかざり

公民館のロビーにたなばたかざりを8月中旬まで展示します。短冊とカータリ人形を準備していますので、自由に書いて飾ってくださいね。



予告

2年ぶりに開催します!

## なつやすみ おはなし会 スペシャル 2022

日時: 8月5日(金) 午前10:30~(予定)

会場: 寿台公民館 大会議室ほか

申込みは不要です。当日会場にお越しください!

トトロのへやの皆さんによる楽しい読み聞かせや、七夕にまつわるかんたんな工作を楽しみましょう!

※ 詳細は、公民館・図書館にあるチラシをご覧ください。

スマホを使ってみたい、使い方がよくわからないという方へ

## はじめてのスマホ講座 入門編

日時: 8月3日(水) 午後1:00~3:00

会場: 寿台地区福祉ひろば

定員: 20名(先着順。2月に申込済の方は申込み不要)

締切: 7月22日(金)までに寿台公民館へ

当日は1人1台に端末を貸し出して講習を行います。

※ 詳細は回覧チラシをご覧ください。



寿台地区在住の中学生対象

## 夏休み学習スペース

期間中、公民館の会議室を学習スペースとして開放します。夏休みの宿題や予習復習にご活用ください。

期間: 7月26日(火)~8月19日(金)

午前9:00~午後5:00

※ 土日祝日、行事等で使用できない日、時間があります。

会場: 寿台公民館 小会議室

※ 日程等の詳細は、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作品募集中!

画用紙は各町会育成会にあります。ふるってご参加ください!

テーマ: おまつり

締切: 7月22日(金) 提出先: 寿台公民館

第49回 寿台夏祭りは、7月31日(日)開催

※ 詳細は全戸配布のチラシをご覧ください



## 投票にいこう

投票時間 午前7時~午後8時  
投票所 寿台地区福祉ひろば

参議院議員通常選挙 7月10日(日)  
長野県知事選挙 8月7日(日)

当日都合がつかない方は、期日前投票を!  
※ 詳細は、回覧チラシをご覧ください。

## 8ミリフィルム、集めています

有志の手により「過去」の記録を「今」に生かした映画作りが始まります。

松本市内で撮影した8mmフィルムを提供していただける方を募集しています。

提供、詳細は公民館まで!

## 寿台図書館 今月のおすすめ本

『江戸で部屋さがし』

菊池 ひとみ 著 / 講談社

小説やドラマでおなじみの江戸。当時の人々はどうのような間取りの家に住んでいたのでしょうか? 当時の資料を基に、町人の家と武家の家をストーリー仕立てで紹介。町人の家を見て回るの、三味線を教えたいと江戸に来た菊香さん。武家屋敷は参勤中のお殿様のお供で来た真二郎さんが探検します。あなたはどの家に住みたいですか?

7月のおはなし会は8日(金)です



# 寿台福祉だより

7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⇒



寿台夏祭り 7月31日(日) に開催致します。詳しくはポスターをご覧ください。

\*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。

寿台地区福祉ひろばのライン(LINE)について 沢山の方がお友達になっていただいています。ありがとうございます。メールの返信が遅れてしまう事もございますが、いつでもメールをお待ちしています。これからも、色々配信していきま〜す！

## 寿台シルバーふれあい会食会

予約制でお弁当の配食を行います。 \*福祉ひろばへお越しください\*

開催日：7月21日(木)

申し込み締め切り 15日(金)

受け取り時間

11時～11時30分 1丁目～4丁目

11時30分～12時 5丁目～9丁目

場所：寿台地区福祉ひろば

対象：65歳以上の方

福祉ひろばへ予約  
をしてください。

電話 57-1168

\*民生委員の訪問は行いません\*

居酒屋  
よいましょ



毎年恒例の  
生ビール祭りを  
開催します!!

16日 土曜日 16時開店

会場 ふれあいセンター

会費 1,000円

申し込みは福祉ひろばへ

電話予約 57-1168

健康ウォーキング  
5日(火)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、寿小赤コースです。

持ち物:上履き、水分、帽子

ふれあい健康教室

20日(水)9時30分～

おなじみの  
『体力作り教室』  
を開催します。

カラダを動かして生き生きと！  
楽しい時間を過ごしましょう。  
ぜひお友達と、参加しませんか。

☆保健師による血圧相談も行います。

☆脳トレコーナーもお楽しみに。

 ひろば喫茶

11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!!

ハートたおる



1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  
言われています。お気軽にお越しください。

ひろば体操 第3火曜日

19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。

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：12・26日(火)9時～

7月5日はお休みです。

同時に、ちょこっとストレッチ講座も行っています。



### 「選挙投票所入場券」が変更されます

今までの選挙投票所入場券は、はがきを開いて、自分の名前が書いてある部分を切り取り投票に行きました。

新しい投票所入場券は、一人ひとり「期日前投票宣誓」が付いた物になります。期日前投票をしなくても、セットになっていますので、期日前の部分を持ちお持ちください。

期日前投票をされる方は、自分の名前が書かれた「投票所入場券」の、「期日前投票宣誓」を事前に記入して、会場にお持ちください。

【期日前投票会場】  
 ①公示日翌日～投票日前日 市役所東4階、なんぶくプラザ、松本合同庁舎、松本パスタミル(アルピコプラザ2階)  
 ②投票日3日前～投票日前日 寿台公民館 2階大会議室 【開始時間】8:30～ 【終了時間】①20:00まで ②19:00まで

### ペットボトルキャップ回収中

洗ってから回収箱に入れてください

飲むヨーグルト等のフタは、対象外です

【設置場所】  
 寿台公民館・寿台地区福祉ひろば

この線を山折りして、後ろへ折り入れます

## 7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)

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			
	日	曜	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	明善中学校
1	金	友引		ハートたおろ 13:00		可燃	図書館直通 ☎58-7167	15:00	13:10	15:15
2	土	先勝	〈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。							
3	日	仏滅								
4	月	大安		卓 13:30	街角ランチ「かたらい」10:30		休館	15:00	15:50	15:15
5	火	赤口	健康ウォーク 9:00	卓		可燃		15:00	14:50	16:30
6	水	先勝	漢			ブ破		13:35	13:35	15:05
7	木	友引			民生定例会 14:00	雑へ虫入		15:00	15:50	16:30
8	金	先負		ひろば手芸の日 13:00~15:00		可燃	図書館 10:30 定例おはなし会	15:00	15:00	15:15
9	土	仏滅								
10	日	大安	第26回参議院議員通常選挙 会場：寿台福祉ひろば(体育館北側) 7時より					帰宅時間 18:00		
11	月	赤口		ひろば喫茶 13:30			休館	14:25	14:25	16:30
12	火	先勝	みんラジ体操9:00	ファニステ10:30	卓	可燃		14:50	15:50	16:30
13	水	友引	漢			プラ		14:25	14:25	15:05
14	木	先負	漢	コ				15:00	15:50	16:30
15	金	仏滅	熟大いきいき 9:30			可燃		15:00	15:00	16:30
16	土	大安	華		居酒屋よりましょ [生ビール会]16:00					
17	日	赤口								
18	月	先勝					休館			
19	火	友引	ひろば体操 9:00	卓	連合理事会 19:30	可燃	休館	15:00	15:50	16:30
20	水	先負	ふれあい健康教室 9:30			ブ埋		13:35	13:35	15:05
21	木	仏滅	寿台シルバーふれあい会食会 11時~1-4丁目 11時30分~ 5-9丁目			雑へ小		15:00	15:50	16:30
22	金	大安		ひろば手芸の日 13:00~15:00		可燃	休館	12:15	12:15	16:30
23	土	赤口		困						
24	日	先勝								
25	月	友引	健康・育児相談 9:30	紙	スマみじ手習い会 9:00	可燃	休館	12:30		
26	火	先負	みんラジ体操 9:00	太	夏休み学習スペース 7/26-8/19 土日祝・公民館行事の時は、使用できません。 使用時間 9:00-17:00 使用可能日はアイコンで記載→ 夏学	可燃	休館			
27	水	仏滅	漢		夏学	プラ				
28	木	大安		コ	夏学	資源				
29	金	先勝			夏学	可燃				
30	土	友引	華							
31	日	先負			第49回 寿台夏祭り					

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。

この線を山折りして、後ろへ折り入れます

①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

②この線を山折りして、後ろへ折り入れます

③この線を山折りして、後ろへ折り入れます

### スマみじ

シニアのみならず、スマホ、活用していませんか? 「本当は変えたくなかった。」そう言わずせっかくなので使いこなせるようになっちゃいましょう。

今まで公福通信の右帯で紹介のスマホ活用情報を見直し「もっとスマホを身近に! スマみじコーナー」として新登場しました。もっとスマホを身近に感じられるようになりたい皆さまには、一緒にやってみる会、「スマみじコーナー手習い会」を開催しますので、ぜひご参加下さい。

皆さんは、ラインで松本市や福祉ひろばと友達登録されていますか? 「登録してるよー」の声、聞こえました。ありがとうございます。もちろん私も登録していますが、気になるのは、頻繁に入ってくる情報メールです。いらぬものはサクッと削除するのが一番ですが、ちょっと忘れるとすぐ溜まってしまいます。「そもそも削除の仕方を知らないけど」という方のために、今回は知らないラインメールの削除の手順を紹介いたします。

たくさん溜まったメールを削除します。

17:06

友だち登録ありがとうございます

通知が多いと感じた方は、この画面内のトーク設定より「通知」をOFFにしてみてくださいね

新型コロナワクチン接種予約

新型コロナワクチンの接種予約は、下記表示されるボタンから友達追加

いったい私、何時から溜っていた? と思ったら昨年4月28日からでした。では、これらをすべて削除します。

まず、吹き出しを深く押し込むと、吹き出しが浮き上がります。

「ぼつ」と指を話すと吹き出しの色が変わり、黒の作業メニューが出てきます。

[削除]を押す

削除したい吹き出し左端のOを押してチェックを入れる。

下の[削除]ボタンを押して削除する

確認の画面が出ます。もう一度[削除]を押す。

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

【お問い合わせ】  
 寿台地区生活支援員 水口 ☎070-8684-8033

電話応対が困難な方FAXにて対応します。

(南部保健センターFAX) ☎0263-273464

\*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。

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で入れてください

### 8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	卓	13:30	街角ランチ「かたらい」10:30	夏学	休館
2	火	大安	みんラジ体操 9:00	卓		可燃	夏学
3	水	赤口	漢		[公民館講座] *申し込みは公民館へ スマホ体験講座(入門) 13:00	ブ破	夏学
4	木	先勝	漢			雑へ虫入	
5	金	友引	華音三発表会 9:30			可燃	図書館 おはなし会スペシャル
6	土	先負					
7	日	仏滅	長野県県知事選挙 会場：寿台福祉ひろば(体育館北側) 7時より				
8	月	大安	健康ウォーク体力測定 9:30			夏学	休館

### 福祉協議会行事予定

21日  
 シルバーふれあい会食会  
 準備10:30~

### 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」

今月は7月4日(月)  
 10:30~11:50

「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。とって始まった会です。現在はコロナ状況が良くないため、会食はしていません。

次回 8月1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)

介護認定はどう受けたらいい?  
 (包括支援センター佐藤さん)

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、福祉ひろばをお願いします。

受付開始 7/10(月)より  
 申込み：福祉ひろば ☎57-1168

### スマみじ手習い会

月1開催!

一緒にやりましょう♪

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掛けください。

日時 25日(月)9:00~12:00 (出入り自由)  
 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やになった方、お出掛けください。予約は必要ありません。

参加のポイント!

◇何をやっていたら分からなくなったか。メモしておきましょう。  
 その他 ・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、水分持参でお願いします。 問い合わせ 担当水口 ☎58-6761

### 寿台だれでもいきいき百歳体操

は、

第1・3・5金曜日 第2・4木曜日の開催です。

寿台公民館で、10時より開催中

町会問わずだれでも参加できます。分からないことはお問い合わせ下さい。

お問い合わせ ☎58-6561 担当 水口

### 認知症

こんな状態ある? 認知症

気をつけて! 認知症と猛暑に潜む危険

酷暑を乗り切るためにはエアコンや扇風機などが必須ですね。しかし故障に気が付かなかったり、リモコンの電池が切れていて使えなかったり。認知症症状の出ている方は、そんな小さなことに対応するすべを忘れていて、簡単に危険状態に突入してしまいます。

「なんで? 電池を変えればいだけでしょ?」と、思いますよね。症状がある場合、リモコンを押したことで、切れていることに気が付かず、「点いている」と思ってしまったり、電池切れに気が付いても「電池何処だっけ?」と、常備している場所を忘れて、交換の仕方が分からなかったり。水分補給も同じです。枕元に水分を置いて、「飲んでる?」と、聞く「飲んでるよ」と答えるけど全然減っていないとか。家族が側にいるならば声掛けだけではなく、コップに入れた状態で定期的に渡す。など、通常よりも頻繁に声掛けをして下さい。エアコン、扇風機も、ご家族がこまめに確認して頂くと安心ですね。

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

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