

全戸配布

寿台公民館だより

令和4年
9月号

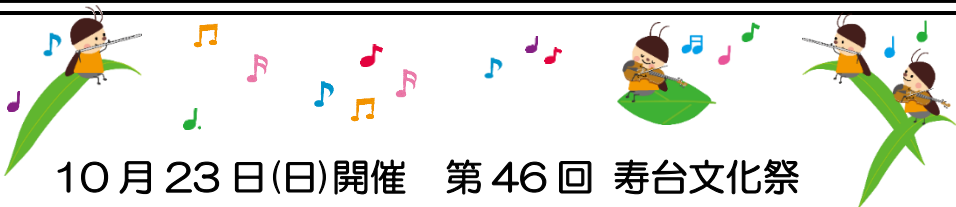
おもて
公民館だより
ひろばだより
うら
予定表

松本市広報
R4-2

(第171号)

寿台公民館だより

TEL 58-6561(平日 8:30~17:15) FAX 86-7964



10月23日(日)開催 第46回 寿台文化祭

展示・ステージ発表・出店(※) 募集

上記日程で、第46回寿台文化祭を開催します。

全戸配布される申込用紙に必要事項を記入の上、公民館へお持ちください。用紙は、公民館にもあります。

※ 飲食物の出店について… 公民館で許可するものに限りです。
出店を希望される方は、公民館へお問い合わせください。

申し込み期間:

9月1日(木)~9月16日(金) 午後5時 まで

期日を過ぎてからの申し込みについては、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

ご不明な点は、
寿台公民館へお問い合わせください。



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。

肺がんCT検診

日時: 9月20日(火)
午前 9:00~11:40

申込みは9/6(火)までに
南部保健センター(TEL27-3455)へ 会場: 寿台公民館

いつ来るかわからない「もしも」のために

寿台町会連合会 寿台防災協議会

寿台地区 防災訓練

日時: 9月11日(日)
午前 10:00~12:00



詳細は、回覧チラシをご確認ください。
防災訓練に合わせて、非常用持ち出し袋や備品、
家族の集合場所などを確認するのもいいですね。



新型コロナウイルス感染拡大により以下の行事が中止となりました。

8/28(日) 東南ブロック球技大会
9/25(日) 秋の体育祭

寿台図書館 今月のおすすめ本

『寿台二丁目 50th Anniversary Book』
楽しく読める「永久保存版」2丁目アニバーサリーブック

寿台二丁目町会

発足50周年を迎える2丁目町会がアニバーサリーブックを作りました。なんと全ページフルカラー！回覧物や写真とともに懐かしい当時は振り返ります。その他、2丁目存在する都市伝説の検証や分譲当時の白いカントリー風の柵の設計図、QRコードで確認できる地図など、趣向を凝らした楽しい1冊となっています。

9月のおはなし会は9日(金)です。

寿台福祉だより

9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。(☎57-1168)

双葉会のお知らせ

9月8日(金)10時～11時
寿台地区福祉ひろばにて
『双葉会お茶会』を開催しま～す。



中止

居酒屋よいましょ



16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

健康ウォーキング

1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、松原コースです。

持ち物:上履き、水分、帽子

ありがとう大掃除

30日(金)10時～ 各サークルから1名以上の参加をお願いします。

銭太鼓体験会と

華音サークルのミニ発表会

9月16日(金)13時～

場所:寿台地区福祉ひろば

持ち物:水分、タオル

2回目の銭太鼓体験会です。

初めての方、歓迎しま～す!

地区の皆さまに笑顔と感謝の

気持ちを込めて(*^▽^*)華音

最後の発表会を同時開催します。

敬老の日を迎えられる
皆様へ



敬老の日を迎えられるにあたり、皆様方のご長寿をお祝い申し上げます。

令和4年度の敬老祝賀会は、各町会にて行います。

町会からのお知らせをご覧ください。

ハートたおる



2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。

ひろば体操 第3火曜日

20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。

ふれあい健康教室

21日(水)9時30分～

『介護予防教室』を開催します。テニスボールを使った介護予防講座です。とっても楽しく身体も動かせます。参加しましょう♡

☆保健師による血圧相談も行います。

バスで親睦ウォーキング <紅葉の白馬五竜高山植物園>

10月7日(金)9時出発

申し込み締め切り 9月22日(木)

集合場所:寿台地区福祉ひろば駐車場

参加費:3,000円 昼食と Gondola代を含みます。

募集定員:20名(定員を超えた場合抽選となります。)

詳しくは回覧をご覧ください。申し込みお待ちしております!

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:6・13・27日(火)

9時～

「急に家を留守にする」こんな時、あなたはどのようにしていますか？

高齢者が多く住む寿台地区、民生委員さん、組長さん、ご近所さん、みなさんで互いの見守りをしています。ぜひ、「急に！」入院、義理、お子さんの家など、泊まりで家を空ける時は、声掛けをして下さい。あなたを心配している人が、ご近所にいます。

*「留守メモ」(薄黄色)を全戸配布させていただきました。ご活用ください。 公民館・福祉ひろばにも置いてあります。



お問い合わせ 地区生活支援員 水口 ☎070-8684-8033

【マイナンバーカード】を作ってもらえるポイントは、9月30日までに手続きが必要です。

いつものお買物に(ワオン)〈ナナコ〉(ペイペイ)を使う方なら、ポイントを貰わなくてもいいんですよ！お手伝いします。お声掛けください。

【担当】水口 ☎070-8684-8033

9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)

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	明善小学校 高学年	明善中学校
1 木	先勝 健康ウォーク 9:00				雑ペ撤入	燃	13:55	13:55	16:30
2 金	友引	ハートたおる 13:00			燃		13:55	13:55	16:30
3 土	先負 華		《お願い》新型コロナウィルスの感染状況で、計画が変更になる場合がございます。						
4 日	仏滅								帰宅時間 17:30
5 月	大安	彩卓	13:30			休館	13:55	13:55	16:30
6 火	赤口 みんラジ体操 9:00		街角ランチかたらい 10:30		燃		13:55	13:55	休業
7 水	先勝 ペ				破		13:55	13:55	15:05
8 木	友引 漢		双葉会お茶会 [中止]	民生定例会 14:00			15:00	15:00	16:30
9 金	先負	ひろば手芸の日 13:00~15:00			燃	燃	15:00	15:00	16:30
10 土	仏滅								
11 日	大安	寿台防災訓練 発災9:45 速やかに、町会の指示に従い避難しましょう							
12 月	赤口	ひろば喫茶 [中止]				休館	15:00	15:00	16:30
13 火	先勝 みんラジ体操 9:00		太		燃		15:00	15:00	16:30
14 水	友引 ペ				燃		13:35	15:20	15:05
15 木	先負				燃		15:00	15:00	16:30
16 金	仏滅 熟太いきいき 9:30	銭太鼓体験会 13:00	居酒屋よまじよ 16:00		燃		15:00	15:00	16:30
17 土	大安								
18 日	赤口								
19 月	先勝 敬老祝賀会 9丁目			敬老祝賀会 4丁目		燃			
20 火	友引 ひろば体操 9:00	卓		連合理事会 19:30	燃	燃	14:25	15:20	16:30
21 水	先負 ふれあい健康教室 9:30				燃	燃	14:25	15:20	15:05
22 木	仏滅				燃	燃	15:00	15:50	16:30
23 金	大安				燃	燃			
24 土	赤口 華		困						
25 日	先勝			秋の体育祭 [中止]					
26 月	先負 健康・育児相談 9:30	紙太				燃	15:00	15:50	16:30
27 火	仏滅 みんラジ体操 9:00				燃	燃	休業		16:30
28 水	大安 ペ				燃	燃	13:55	15:20	15:05
29 木	赤口				燃	燃	15:00	15:50	16:30
30 金	先勝 ありがとう大掃除 10:00				燃	燃	15:00	15:50	16:30

②この線を山折して、後ろへ折られれます

①②③の順に山折して頂くと、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。

③↑この線を山折して、後ろへ折られれます

①↑この線を山折して、後ろへ折られれます

教えて「コマ回し」
②フワフワの予約つては引き続け
③フワフワの予約つては引き続け
④フワフワの予約つては引き続け
⑤フワフワの予約つては引き続け
⑥フワフワの予約つては引き続け
⑦フワフワの予約つては引き続け
⑧フワフワの予約つては引き続け

②フワフワの予約つては引き続け
③フワフワの予約つては引き続け
④フワフワの予約つては引き続け
⑤フワフワの予約つては引き続け
⑥フワフワの予約つては引き続け
⑦フワフワの予約つては引き続け
⑧フワフワの予約つては引き続け

電話対応が困難な方 FAXにて対応します。
(0263)2733464
*必ず住所氏名を記入し、何につけての模様
なのか、「用件」を記入して送ってください。

シニアのみなさん、スマホ、活用していませんか？「本当は使いたくなくて、その言わずにやめた」
「なので使いたくありません。」
今ま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！スマミじコーナー」として新登場しました。一緒にやってみる会、「スマミじコーナー手習い会」も合わせて開催しますので、ぜひご参加下さい。

皆さん、メールでの連絡は出来ていますか？
今月はとにかくメール機能を克服しましょう。ライン、Eメールはハードルが高くて、ショートメールは機能が簡単で試す価値あります。さあ始めます。

皆さんのスマホには、この「プラスメッセージ」というアプリが入っていますか？

このアプリは、電話番号だけで送れるメッセージアプリ(ショートメール)です。今回はこのプラスメッセージについて説明します。

このアプリは、電話番号だけで送れるメッセージアプリ(ショートメール)です。今回はこのプラスメッセージについて説明します。

↑「プラスメッセージ」

「連絡先」は電話番号が登録されている人の名前がすべて表示される。

連絡先からメールしたい人を選び押し

「メッセージ入力」を押すとキーボードが出てきて入力できる ↓

「メッセージ入力」を押すとキーボードが出てきて入力できる ↓

入力が終わったら飛行機マークで「送信」

①「か」キーボードに見えている字は軽く押し

②「小文字」た行なので「た」を長押しすると四方に文字が出ます。

「つ」なので、そのまま指は離さず、上に指を滑らせます。「つ」と入力されたのを確認して「わ」の左隣で、←ここを押すと小文字になる。

③「ペ」は、「ハ」長押し「ヘ」が出たら右に滑らす

④「点丸ボタン」を押して「ペ」にする。

いろいろな言葉を入れて、入力してみました。一緒にやりましょう「スマミじ手習い会」にお出かけ下さい

こんな状態
収穫の秋、認知症と食べる事

認知症
秋になり採れたての果物や野菜が出揃う時季となりました。リンゴなどよく噛みきれものは、薄く切るなどの工夫で食べやすくなりますが、サトモやこんにやく、干し柿など、ツルツルしている物、ねっとりしている。食べやすいが繊維の残りが残る。といった物は、認知症状のあるなしに限らず、噛んだり飲んだり機能低下がある場合も十分注意が必要になります。

こと、認知症状のある方は、最初に準備した物は細かくしておいたのに、ちょっとした目を離したときに隣の人のお皿に手が伸びている、気が付いたら口いっぱい頬張って吐いてびっくり。

「口に何入ってる？」と慌てて聞くと、食べてた方は怒られたと勘違いして、慌てて飲み込む、飲み込めず、ノドに詰まらすこと。こんな悪循環に陥ることも。目を離さず一緒に食べるようにしたいですね。

ご家族やご近所さんのことで心配なことがあっても聞いてください！
地区生活支援員 水口 電話：070-8684-8033

10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			
2 日	先負			
3 月	仏滅 健康ウォーク 9:30	彩卓	13:30	休館
4 火	大安 みんラジ体操 9:00	卓		燃
5 水	赤口 ペ		ハートたおる 13:00	燃
6 木	先勝			燃
7 金	友引	ひろば「親睦ウォーキング」9時出発		燃
8 土	先負 華	困		燃

街角ランチ
「かたらい」
開催日
9月6日(火)
10:30~11:50

10月は
お休みになります

防災用品豆知識 -片付けがチャンス、不用品で備えよう-

衣替えや片付けで出た不用品を皆さんはどうしていますか？古くなったものを保管しておく、場所を取り邪魔になりますが、不用品でも防災用品として役立つ物があります。中でも「リュック」「メガネ」「下着・靴下」は、代表的な物と言えます。使い慣れた「リュック」は、防災袋にもってこいです。自分に合うメガネは見つけるのが大変。下着や靴下は自分のサイズ物は貴重です。水が不足する災害では、使用後捨てられる物は助かりますね。

お宅の防災食、いつ備えたものですか？

9月に合わせ、備えている防災食の期限を確認しませんか？そして、「まだ1年ある」といって安心するのではなく、この機会に食べて、新しい物を備えて下さい。【アルファ米】どんな味がするのでしょうか？水でもいいよだが、お湯じゃなくても？手順は？どうやって食べるのがいいか、試すのも備えの一つですね。

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

寿台だれでもいきいき百歳体操カレンダー
どなたでも参加できます
いつでも体験できます
時間 9:30より
会場 寿台公民館

日	月	火	水	木	金	土
	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

一緒にやりましょう! 月1開催!

スマミじ手習い会
会場 寿台公民館 視聴覚室 日時 26日(月)9:00~12:00

「もっとスマホを身近に！スマミじコーナー」の手習い会です。一人でやって分からずいやになった方、お出かけください。

今月は「メールを完全に身に付けよう」です

「携帯持ち歩けないのー」とか、「メールくらい覚えて」なんて、耳の痛い言葉をかけられていませんか？今月は、とにかくメールを覚えましょう。「出かけるから電話には出られないかもしれないけど、分かったらメールしておいて」なんてかっこよく言っちゃいましょう。

*当日はメール以外のご質問はご遠慮いただきます。ご了承ください

*ガラケーの方にも対応します。お出かけください。

(参加の前に) 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。

お問い合わせ 担当水口 ☎58-6561