



スージーちゃん

波田まちづくり通信



スイカワくん

地域づくり講演会が開催されました

波田地区絆づくり推進会議は、波田まちづくり協議会の支援を受け、8月30日(火)に、松本市医師会医療・介護コーディネーターの岡村律子先生をお招きし、波田保健福祉センターにおいて講演会を開催しました。

町会長、公民館長、民生児童委員の他福祉関係者25名が参加し、講師の話を熱心に聞きました。



(講演する岡村先生)

演題：「人生会議・リビングウィルについて考えましょう」

人は誰でも、大きな病気やケガなどで命の危険が迫った状態になる可能性があります。万が一に備えて治療やケアに関する考えや希望を、あなたの大切な人と話し合っておくことをお勧めします。こうした話し合いを「人生会議」といいます。

話し合った内容を書いたものを「リビングウィル」(事前指示書)といい、治療やケアの判断の重要な助けとなります。(松本市医師会・松本市地域包括ケア協議会資料より抜粋)

【岡村先生講演概要】

○平均寿命：男性 80.98歳 女性 87.14歳

健康寿命：男性 72.14歳 女性 74.79歳

上記の差：男性 8.84年 女性 12.35年(平成28年資料)

○最後を迎える場所…約5割の人が自宅を望んでいるが、約8割の方が病院、約1割の方が自宅となっている。病院で亡くなることがほとんどとなった結果、人の死が身近でなくなった。

○事例(92歳の父親の死)…もともと心臓が悪く、徐々に老衰が進行。かかりつけ医から「次に具合が悪くなったら覚悟してください。」と言われた。子は誰とも相談していなかった。→容態急変→119番通報→救急対応→死亡確認→(子)救急隊員は心臓マッサージ等精一杯やっていただいたが、父の最後がこれでよかったのか分からない。辛い思いをさせてしまったかもしれない。

○亡くなってしまった方の気持ちを確認することはできません。見送った方は後悔することが多いのです。その前に、医療やケアについて家族と話し合う「人生会議」を開きましょう。

【参加者の感想】

・最後に岡村さんが話されていた「ご本人の思いを大事にしながら家族や関係者が見守っていく残りわずかな日々の様子に感動しました。最後まで自分らしく過ごせるよう自分の思いを伝える大切さを改めて感じました。



・非常に考えさせられる講演会でした。カードを使ったゲーム(※)で自分の気持ちを考えることができました。大事なことです。このような講演会をわたしの地区でもお願いしたいと思いました。

※もしばなゲーム：「人生の最後にどうありたいか？」人生において大切にしている価値観や、「自分自身のあり方」について様々な気づきを得られるゲームです。

【お知らせ】「お寺でママベビーヨガ」、「お寺で音流(おんる)ヨガ」の日程は裏表紙のまちづくりカレンダーをご覧ください。

※入場制限あり

要予約

《申込み先：ゆめあかり ☎ 090-5558-5833 (古田)》

令和4年度

10月号

こちら波田公民館案内です！

発行・問合せ先 波田公民館 TEL92-2268 Fax92-7111

教養講座

「楽しい・簡単！スマホ体験講習会」

スマホの基本的な使い方から日常よく使う機能を中心に、楽しく分かりやすく学びます。初めての方ももちろん、既にスマホを持っている方にもおすすめ！おひとり1台スマホをお貸ししますので、実際に触って体験してみましょう。

基本講習：電話・メール・カメラ・地図・検索など
便利機能：キャッシュレス・LINE など

日時：10月28日（金）
13：30～15：30

場所：波田公民館 大会議室

定員：10名

講師：ソフトバンク社

参加費：無料

持ち物：筆記用具、飲み物など

締め切り：10月21日（金）※定員になり次第、締切
※経験や利用機種に関係なく、
どなたでもご参加いただけます。



文化委員会主催・波田福祉ひろば共催 松本城歴史講座

「郭内三の丸を歩き、 当時の面影を探る」

松本城三の丸は、かつて家臣が住む武家屋敷があり、お城や藩主を守っていました。明治以降、堀の埋め立てや人の居住・通行が自由になったことで、軒並みも大きく変わってきています。街歩きをしながら当時の面影を発見してみませんか。

日時：11月11日（金）
9：30～14：00

集合：松本駅アルプス口 9：30

場所：松本城周辺

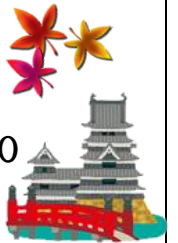
定員：10名

講師：関 通喜さん（元松本城管理事務所研究専門員）

参加費：無料

持ち物：昼食、歩きやすい服装・靴、雨具 等

締め切り：11月8日（火）※定員になり次第、締切
※上高地線利用の方は、波田発午前8時45分の電車にお乗りください。車で行かれる方は近隣の有料駐車場をご利用下さい。



体験見学会開催！

公開「竹の子教室」



参加者募集

すくすくのびろ！と

名付けられた「竹の子教室」は

2・3歳児とその保護者を対象に、毎年5月から11月までおこなわれている親子教室です。親子で一緒に運動や遊びをとおした体力づくりと、あいさつなど基本的な生活習慣やお友達と楽しく遊べる社会性、工作や読み聞かせなど情操の発達を助ける活動などを行っています。また、保護者同士の交流の場として共に楽しみながら活動しています。ぜひ、この機会に体験してみませんか？

★当日のプログラム予定★

- ①毎回の運動と手遊び ②タッチケア・ふれあい遊び
- ③お楽しみお話し会(助産師看護師によるなんでも相談会)

日時：10月21日（金）10：00～11：30

場所：波田体育館アリーナ ※受付9：45～

定員：30組

講師：近松知志子先生、小林文子先生 高山みどり先生

対象：1～2歳児と保護者

持ち物：水分補給用飲み物、保護者用上履き

服装：簡単な運動ができる服装

申込：右記QRコードよりお申込み下さい。

締め切り：10月16日（日）

※ご不明な点はお気軽にお問合せください♪



※ 今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、休止または、内容が変更になる事があります。ご了承ください。

※ 講座に参加される場合はマスク着用をお願いいたします。

※ お申し込み後にやむを得ずキャンセルされる場合は、ご連絡いただきますようお願いいたします。

その際、講座によってはキャンセル料が発生することがあります。ご了承ください。

波田福祉ひろばだより

令和4年10月1日発行 NO139 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



第9回 波田地区福祉ひろばまつり

3年ぶりに開催します。楽しい企画がいっぱいです！

お祭りだよ～

10月16日(日) 午前9時20分 スタート！
秋の一日を家族おそろいでお楽しみください。



※コロナ禍、感染対策をとって行います。密にならないよう入場制限をしてお待ちいただく事もあります。ご協力をよろしくお願い致します。
詳細は別紙にて全戸配布しておりますので、そちらをご覧ください。

ふれあい
健康教室

♪ ハワイアンリトミック ♪



懐かしい童謡に合わせて体を動かしましょう

講師：川村 裕里 先生



10月27日(木) 9:30～11:30

受付 9:15～9:30

当番町会:1区・11区 町会の皆様
よろしくお願い致します。

申込み 10月3日(月) 午前9時から

☎ 92-8001

定員になり次第締め切らせていただきます

おいでよ！ひろば

10月はお休みです

※次回は11月18日(金)

体組成計測定行います。



10月は「市民運動」推進強化月間です

松本市では、健康寿命の延伸を目的として「市民歩こう運動」を推進しています。
手軽に出来るウォーキングで健康づくりをしましょう。

この指とまれ

毎週火曜日 10:00～11:30

10/4日 ひろばまつり準備・作品作り

10/11日 ひろばまつり準備・作品作り

10/18日 折り紙 < 秋 >

(桔梗、イチヨウ、もみじ、柿、栗等)

講師：はなおりの会

10/25日 エチケット袋入れ

講師：宮下 様

～波田地区保健師さん相談日～

10/12日(水)・10/27日(木)



※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合があります。ご了承ください。

令和4年10月

波田地区まちづくりカレンダー

日	曜	波田公民館 ☎92-2268	波田地区福祉ひろば ☎92-8001	地域のあれこれ
1	土			行政・心配ごと相談は締切日までに予約をお願いします。
2	日	(休館日)		
3	月		・ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00 ・太極拳サークル 13:30~15:30	
4	火	・青少年育成講座「竹の子教室」 10:00~11:30	・この指とまれ 10:00~11:30 ・第4回ひろばまつり実行委員会 13:30~	・行政・心配ごと相談(10/12)締切日 【要予約】波田支所 ☎92-3001
5	水		・第2回企画委員会 13:30~	
6	木	・遊YOU大学⑤バス研修「あづみ野の美を訪ねる」 9:00~		
7	金	・竹の子教室 10:00~11:30	・おしゃべりサロン 10:00~11:30 ・いきいき健康教室 13:30~15:30	・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
8	土			行政相談とは。。。 行政などへの苦情や意見、要望をお受けする ものです。秘密は守られ、無料です。
9	日			
10	月			
11	火	・竹の子教室 10:00~11:30	・この指とまれ 10:00~11:30	
12	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	・行政相談 13:30~15:30 場所 波田支所会議室
13	木			
14	金	・竹の子教室(運動会) 10:00~11:30		・お寺でママベビーヨガ 10:00~11:00 ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15 ・お寺で音流ヨガ 19:00~20:00
15	土		ひろばまつり準備 13:30~14:30	
16	日	(休館日)	・第9回 福祉ひろばまつり 9:20~12:00	
17	月		・ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30 ・太極拳サークル 13:30~15:30	
18	火	・竹の子教室 10:00~11:30 ・町内公民館長会 19:00~	・この指とまれ(折り紙教室) 10:00~11:30	
19	水			
20	木	・教養講座「古文書解読講座」~初心者編全8回~ 13:30~15:00	・梓川高校世代間交流 11:00~	
21	金	・公開竹の子教室(体験見学会) 10:00~11:30	・おしゃべりサロン 10:00~11:30	・波田図書館小さい子向けおはなし会 10:30~ ☎92-7503 ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
22	土			波田のラジオ番組です♪ 毎週金曜日の夜、耳を傾けてみてください。
23	日			
24	月		・ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00 ・太極拳サークル 13:30~15:30	
25	火	・竹の子教室 10:00~11:30	・この指とまれ 10:00~11:30	
26	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
27	木		・ふれあい健康教室 9:30~11:30	
28	金	・竹の子教室 10:00~11:30 ・教養講座「楽しい・簡単！スマホ体験講習会」 13:30~15:30	・おしゃべりサロン 10:00~11:30	・お寺でママベビーヨガ 10:00~11:00 ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15 ・お寺で音流ヨガ 19:00~20:00
29	土			
30	日			
31	月		・ヨーガ教室ひの木 10:00~11:30 ・太極拳サークル 13:30~15:30	

令和4年11月

1	火	・竹の子教室(焼き芋大会) 10:00~11:30	・この指とまれ 10:00~11:30	
2	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
3	木			
4	金	・竹の子教室 10:00~11:30 ・文化祭準備	・おしゃべりサロン 10:00~11:30 ・いきいき健康教室 13:30~15:30	・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
5	土	・波田文化祭① 9:00~16:00		
6	日	・波田文化祭② 9:00~15:00		
7	月		・ヨーガ教室ひの木 10:00~11:00 ・太極拳サークル 13:30~15:30	
8	火	・竹の子教室 10:00~11:30	・この指とまれ 10:00~11:30	
9	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
10	木			

* 内容等詳細は、各担当の☎にお問合せ願います。



波田循環バス運行日 【循環便】 東部路線・西部路線(下の段): 毎週火曜日・金曜日
中部路線・西部路線(上の段): 毎週月曜日・木曜日
【温泉便】 運休中