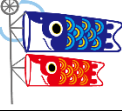


# 島内福祉だより

## 5月



令和7年5月1日 第357号  
松本市社会福祉協議会島内支会  
島内地区福祉ひろば事業推進協議会  
電話・FAX 47-0168

### ふれあい健康教室 9日(金)

9:30~11:30頃

～熱中症のお話～  
大塚製薬の稲葉さんが  
来てくれます

昨今、いつ暑くなるかわかりません！  
熱中症の対策を早めに  
しておくことも大切です。  
自分のカラダは自分で守るためです。

人数の把握のため申込みをお願いします

**\*お当番町会:下田町会\***

町会長さん、公民館長さん、民生委員さん、  
健康づくり推進員さんお世話になります。

☆☆☆☆☆

ふれあい健康教室は…男性・女性・年齢に  
関係なく、誰でも参加できます。  
初参加、久しぶりの参加も大歓迎！！  
島内地区の方を優先いたします。

### ～福祉ひろばの子育て支援は

お出かけのきっかけづくり～

#### ★ひよこランド★



13日(木) 10:00～ 島内公民館  
\*もしもの時のために救命講習\*  
ご協力：日赤

対象：未就園児の親子

お子さんの飲み物などご持参ください

#### ★ふれあいおはなしひろば★

14日(水) 10:30～  
(奇数月 第2(水)に行います)  
島内図書館の司書さんの読み聞かせ

#### ★ふれあいタッチケア～はじめの一步～★

28日(水) 10:00～  
(毎月第4水曜日)

対象：1歳の誕生日までの親子  
途中からの入退場も大丈夫です。



#### ★子育てパパママの日(ひろば開放日)★

1日(木) 9:30～16:30  
22日(木) 13:30～16:30

\*問い合わせ・申込みは福祉ひろば\*

### 縁側カフェ 2日(金)9:30～ コーヒーか紅茶(お菓子付き) ¥100

お友達同士でも、お一人でも、  
気軽にお越しください。待ってま～す♪  
\*生活支援員の可児さんや  
\*包括支援センターの方も  
来てくれる予定なので、  
心配事の相談もできます。



### 運動不足も解消できる コグニサイズ

★7(水)13:30～★

～出来ても、出来なくても

やることに意義がある～  
水分をお忘れなくお持ちください！  
見学だけでもお待ちしております。

### しまうちヘルシーテラスフォロー講座

～セルフ整体～講師：浅川弥生先生

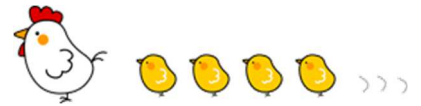
\*30日(金)10:00～11:00頃  
\*持ち物：水分、ヨガマット(バスタオル)  
\*希望者は申込みを5/8(木)9:00～受け付けます

### ひろば事業やサークルのお仲間 募集しています！

\*ひろば事業\* 仲良しクラブ(編み物)  
リフォームの会、ガラスアート、クラフトバンド  
コグニサイズ など  
\*サークル活動\*囲碁を楽しむ会、  
島内手話教室、ボイス・島内、あじさいの会  
ウェーブリングストレッチ  
見学などひろばにお問合せください



～島内地区福祉ひろばの子育て支援～



## 出前子育てひろば「ひよこランド」

子育て中のお母さんたちが、「ほっと一息ついてリフレッシュできる場、子連れで出かけやすい場、いろいろな悩みを気楽に相談しあえる仲間づくりの場」として平成17年5月にスタートしました。

未就園児を対象に、島内地区民生児童委員協議会が主体となり、福祉ひろばと共催。島内・小宮両保育園や子どもプラザ、島内図書館にも協力いただき取り組んでいる子育て支援活動です。

✿自由遊び、親子体操、観劇会、クリスマス会など

昨年の様子

| 日にち<br>10:00～11:30 頃 | 開催場所                   |
|----------------------|------------------------|
| 5月13日(火)             | 島内公民館<br>(もしものための救命講習) |
| 6月4日(水)              | 青島会館(親子体操)             |



島内地区生活支援員の可児美津子です！！

## 地区生活支援員 をご存じですか？

松本市には島内地区を含め、市内35地区に地区生活支援員が配置されています。生活支援員は地区の皆さんを対象に介護予防・通いの場・生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援しています。

### 島内地区生活支援員はこんな相談を受けています！

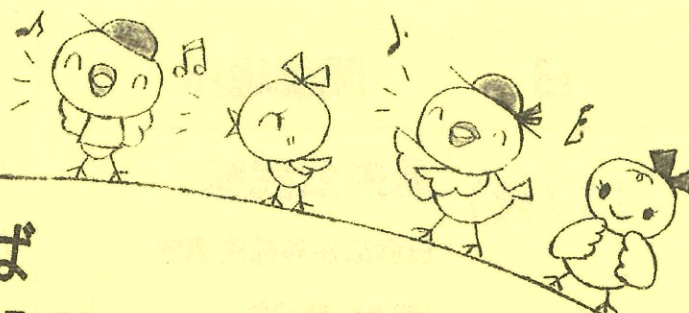
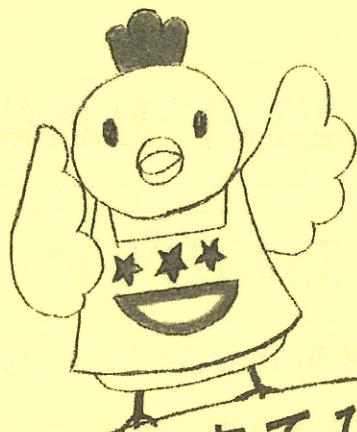
- ◎ 最近、ゴミ出しができない、、、
- ◎ 雪が降った時に雪かきができなくて、、、
- ◎ 地区内の通いの場を作りたい、、、
- ◎ 最近、ご近所の〇〇さんが心配、、、
- ◎ 最近、物忘れがひどくて、、、
- ◎ 地区の通いの場に行きたいけど、、、
- ◎ 運転免許証を返納して移動ができない、、、
- などなど、、、

島内地区生活支援員として、お世話になっています。

地域の皆さんにとって、身近で親しみやすい存在でありたいと思っています。

地域づくりセンター内にいますので、何かありましたら、お声がけください。

ご連絡先 ⇒ 島内地区生活支援員携帯番号 070-8684-8026  
島内地域づくりセンター 0263-47-0264



出前子育てひろば

ひよこランドにあつまれ!

“ひよこランド”は、未就園のこどもたちのあそび場、  
お母さんたちのおしゃべりの場、

そして、子育てにちょっと疲れているお母さんの“ホッと一息”の場。  
毎月、島内公民館・町会公民館・島内地区福祉ひろばを回っているので  
お気軽にお出かけください。おもちゃもありますよ!

お近くのおじいちゃん、おばあちゃんもご参加ください。

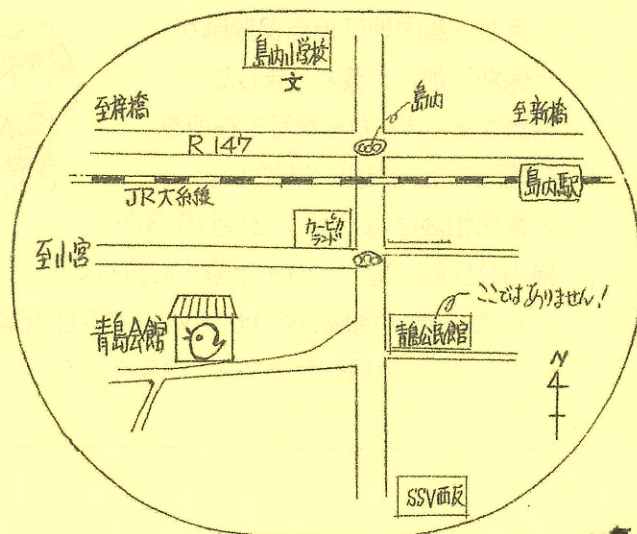
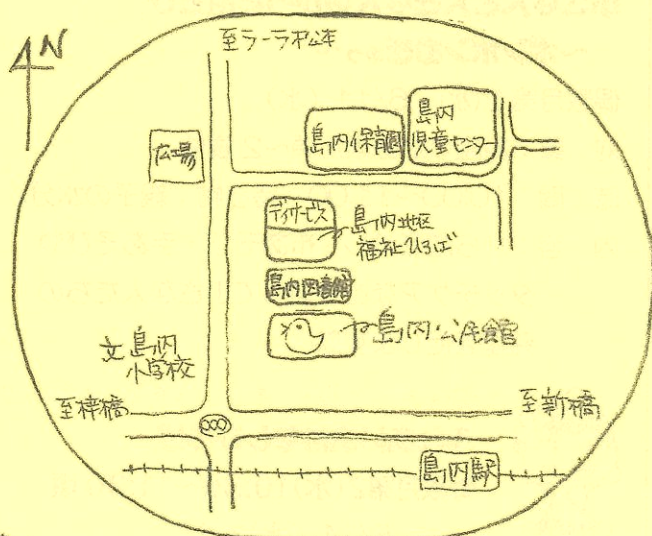
可愛い子ども達と一緒に交流しましょう!!



★日 時:5月13日(火)  
10時00分~11時30分頃  
★場 所:島内公民館★  
日赤による救命救急講座

★日 時:6月4日(水)  
10時00分~11時30分頃  
★場 所:青島会館★  
親子体操

(両日とも内容の変更・中止になることもあります)



# 令和7年度 出前子育てひろば“ひよこランド”計画表

| 月                           | 日     | 開催場所                                 |
|-----------------------------|-------|--------------------------------------|
| 5                           | 13(火) | 島内公民館<br>日赤による救急講座                   |
| 6                           | 4(水)  | 青島会館<br>親子体操                         |
| 6                           | 17(火) | 島内公民館                                |
| 7                           | 3(木)  | 新橋公民館<br>七夕飾りづくり                     |
| 7                           | 17(木) | 島内保育園<br>フール遊び<br>雨天の場合は<br>ひろばで遊びます |
| ☆天候などにより、<br>中止・内容の変更があります。 |       |                                      |



## 保健師さんからのお知らせ

4月から島内地区担当保健師が

\*保刈彩那\*に変わりました

相談がありましたら電話で在所を  
ご確認の上、お越しください。

\*育児相談は毎月第1・2(月)9:30~

島内公民館・和室 母子手帳をお持ちください。

☎ 島内地区地域づくりセンター 47-0264

☎ 中央保健センター 39-1119



## ～おねがい～

♪ 日程と会場の変更することもあります。

♪ 各会場、駐車場が少ないです。

乗り合わせでお越しください！

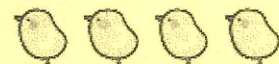
## ～おやくそく～

\*各自 お子さまの事故防止に

気をつけましょう！

\*お子さまの水分補給のため

水筒を持ってきてね！



## 福祉ひろば子育て支援事業

### ふれあいタッチケア～はじめの一步～

\*対 象：1歳のお誕生日前のお子さんと

お母さん・お父さん（おじいちゃん・おばあちゃん）  
双子親子も大丈夫です。第1子もしくは第2子以  
降のお子さんでも、お兄ちゃん・おねえちゃんの参  
加のない方に限ります。

\*日 程：毎月第4(水) 4/23、5/28、6/25

\*時 間：10:00～11:00 頃

\*持ち物：バスタオル・水分

### 小さな人と大きな人のからだあそび

#### ～ボンボンむぎゅっ～

偶数月第2(水) 6/11(水)

対 象：お座りが出来た頃～2歳位

時 間：10:00～11:00 持ち物：親子の水分、

内 容：からだほぐし・布あそび・手あそびや

タッチケアなどを通して小さな人たちの

発達を促します♡



### ふれあいおはなしひろば

奇数月第2(水)10:30～11:30 頃

5/14(水)です！

