

こんな症状 ある を 認知症 60

認知症カフェに
参加しませんか？

南東部エリア開催 3 回目の「認知症カフェ」
は、寿台福祉ひろばで開催されます。

どんな内容、どんなこと話すの？

☆専門家のお話を聞くことが出来ます。

▶ご自分の認知症状が心配な方。

▶ご家族に認知症症状の疑いがあり、対応が
心配な方。

☆認知症介護者の思いや悩み、成功例を共有
できます。

▶介護中は、「なんでこうなってしまうんだ
ろう。こんな対応でいいのだろうか？」と、
悩みは尽きません。専門職や同じ立場の方
と話すことで、解決策が見つかるかも。

参加申し込み
南東部包括支援センター
☎85-7351



〈のる一と〉予約はお電話で
0263-31-5315

予約時に伝えます

- ①予約番号と名前 ②乗る場所と降りる場所
③乗車日と時間 ④利用人数

のる一と
KNOWROUTE



スマホをもっと身近に！
スマミじコーナーです

今月は これでスッキリ削除、
ラインのトーク履歴！

ラインのトーク履歴、特に公式ラインの履歴は
ちょっと気を抜くと何ページにもなってしまう
ています。余りにも溜まっていて、削除ボタン
でちょこちょこ消すだけでは間に合わない。と
いう時、この操作をすれば一発でスッキリ削除
できます。松本市の公式ラインでやって見ます



①右上の横線の
ところを押します。

②画面中断位にある
設定を押す

③画面中断位に
あるデータの削除
を押す

④[メッセージと
トークデータをす
べて削除](赤字)
を押す



スマホの分からないを「スマミじ手習い会」で解決
しよう。公民館で開催しています。10月26日9時～

情報 よせなべ



生活支援員の目線で、皆さんに知っ
てほしい松本市や社協、福祉
ひろばや寿台町会連合
会などの情報を、この
頁にまとめ、ご紹介
します。

【お問い合わせ】
地区生活支援員 水口
☎070-8684-8033

かざして
ポンと押す
QRコードから詳し
い情報を取り込もう
どれも
スマホのカメラ
で読み取れます



プラスチック資源
の出し方は、こち
らで確認お願い
します

寿台マルシェ
10月30日(金)
9時30分オープン

明善小学校

特別支援学級かがやきから

採れたての新鮮野菜が届き
ます。他にもお楽しみを
用意しています。
ぜひお立ち寄り
ください。

雨天の場合、
明善小の野菜販売のみ体育館
で販売します。



他にも

- ▶富成伍郎商店の豆腐
▶リトル工房のたっぴり自家
製餡のおやきの販売
▶ひろばカフェでゆっくり
休憩もできます

無料包丁研ぎ開催
9時スタート

先着順に
対応します
おひとり1丁



回収カゴ アルミ・スチール缶
設置 をお持ちください

おはなし畑「かたらい」

介護予防をテーマに、あなたの健やかな生活を応援し
た内容をご用意しています。顔みしりの皆さんで楽し
いひと時を過ごしましょう。申し込みをお願いします。

開催 10月5日(月) 10:30~11:45頃

会場 ふれあいセンター

【講座】

みんなで楽しくゲーム

バランスの取れた高齢者向き弁当販売 価格400円
参加・弁当の注文は福祉ひろばへ ☎57-1160

11月はお休み 次回開催日12月7日(月)

大好評
ちいばっさんの
絵本の朗読

地区の皆さま
に
お願いです

寿台地区では
皆さまに何かあったときの備え
の一つとして、笛の活用を声掛
けしています。
ご近所で笛の音が聞こえまし
たら、助けを求めているサインか
もしれません。ご近所で声を掛
け合っていたいただければと思
います。



ハンドマッサージ

先着順にて無料施術
9:00よりスタートしますが、
希望者多数の場合は施術でき
ない場合もございます
ご了承ください

笛の販売

寿台地区では
皆さまに何か
あったとき
の備えの一つとして、笛の
活用を声掛けしています。
1セット200円
受付にて販売

福祉100円バス★キャッシュレス化

障害がある方など、これまで通り現金での支払い
を希望する方は、バスパス券を新しくすることで
現金払いで乗車が可能になります。
(詳しくは今後の広報で)

寿台地域づくりセンター
(寿台公民館)に地区担当保
健師が相談室を設けます。
健康の事などおたずねくだ
さい。



のる一と
キャンセル
してですか？

予約の時間に
来れなかった
遅延の原因とな
ります。予約時間
に来れない場合
は、連絡をお願い
します。

公福通信や地区
の配布物をスマ
ホでご覧いただ
けます



◎ 対応が困難な方 FAXにて対応します
● 南部保健センター 0263-32713464
● 寿台公民館 0263-8679644
※必ず住所氏名を記入して、何につけての相談
なのかご用件を記入して送ってください。

防災無線聞き逃したら
☎(0120)07-8686
(通話料無料)

休日夜間当番薬局
問い合わせ
☎0263-35-9392



長野救急安心センター ☎ #7119(大人) 重症の場合は、
#8000(小児) 迷わず ☎119

看護師のアドバイスが受けられます

当番医の詳細は
こちらから
スマホでどうぞ



当番医には必ず電話
をしてから行きま
しょう。
土曜日12:00-19:00
までの当番医は、
下記にお問い合わせ下さい
松本広域消防署
☎35-9111

日曜	10/ 11	12 (月祝)	18	25	11/ 1	3 (火祝)
9・19	宮本内科 ☎31-5112	品川内科 ☎28-3313	野村医院 ☎25-1619	中村内科・小 ☎25-5763	村山内科 ☎26-2277	唐沢内科 ☎25-7633
19・23	平日・土曜・日曜 19時～23時は松本市小児科・内科夜間急病センター ☎38-0622 平日・土曜・休日の23時以降は松本広域消防署で確認 ☎35-9111					
23 ▼9	小児科 まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 0570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567
内科	相澤病院 0570-03-3600	相澤病院 0570-03-3600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 0570-03-3600

公民館・体育館
施設予約、空き
状況の確認は
こちらから
どうぞ

