

白板地区だより 2月号

1P 協議会から
2P 公民館から
3P 福祉ひろばから
4P 行事カレンダー

発行：白板地区住みよい町づくり協議会 <通算第42号>

発行日：2022年2月1日

事務局：白板地区地域づくりセンター 〒390-0875 松本市城西 1-6-17-3 白板地区公民館内 電話 35-7740



白板地区住みよい町づくり協議会（通称：住み協）の今年度の重点目標は

「白板地区をつなぐ！顔の見える関係づくり」です。

住み協は、住民がお互いに助け合い、安心して、いきいきと暮らすことのできる白板地区をめざし、地区内の団体・組織が連携して、様々な課題解決に向けて活動しています。

防災隊、すこやか隊（高齢者の生活支援・地域包括ケアシステムの構築）、つながり隊（子供の見守り・育成事業）の3つの部会があります。

◎ 「福祉ひろば」で、生きがいづくり

すこやか隊

福祉ひろばは、ひろば事業や福祉活動等を通じて、健康増進や生きがいづくりに取り組んでいます。

健康寿命を延伸するために大切なことは、「人のつながり」と「笑顔」です。

福祉ひろばでは、身近な地域で「つながり」や「笑顔」が生まれる場として、新型コロナウイルス感染症の予防対策を徹底して活動しています。



100えんカフェでエルダーを使った体操を

1月13日、白板地区福祉ひろば100えんカフェでは、エルダーシステムを使った脳トレや体操を行いました。

エルダーシステムは、一見カラオケ機器に見えますが、優れものの総合機能改善機器です。毎週開催の健康サロンでは、パタカラ体操、ストレッチ体操などで利用しています。

その他にも、介護予防や健康増進のための楽しいコンテンツがたくさん入っています。昭和初期の懐かしい映像を使った認知症予防の講座も開催する予定です。

【参加者の声】

「ゆっくり体を動かして、芯から温まり、全身がほぐれて気持ちがよかった」「定期的にやってほしい」「楽しく体操できました」

※「パタカラ体操」は、「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字で発音したり、歌をうたったりする「口の体操」です。口腔機能の低下を防ぎ、誤嚥（ごえん）予防に繋げる効果があります。

◎100えんカフェは、100円でドリンクバー&お菓子が利用できるカフェです。どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。



※「白板地区だより」は、松本市ホームページでもご覧いただけます。『白板地区だより』で検索!!

公民館からののお知らせ

白板地区公民館
☎ 35-7740
FAX 36-5497

各講座の申込みは申込み開始日、期間をご確認のうえお申込みください。

2月3月の講座案内



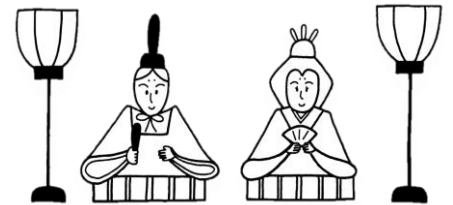
申込み 白板地区公民館
連絡先 電話 35-7740
(平日 9:00~17:00)

松本の風土記①

—馬場家住宅で学ぶひな祭り—

「馬場家住宅」で開催中の企画展（押絵雛）の見学と松本周辺のひな祭り文化についてお話を伺います。

日時 3月5日(土) 9:20集合 9:30出発~12:00頃 解散
集合場所 白板地区公民館
行先 重要文化財 馬場家住宅
参加費 無料(甘酒のお土産つき)
定員 12名(先着順)
申込み 2月8日(火)~25日(金) ※上記連絡先へ



松本の風土記②

—知られざる松本のひな祭り—

月遅れのひな祭り、両節句祝いなど独特な習慣がある松本のひな祭り。皆さんで一緒に学びませんか？

日時 3月12日(土) 13:30~15:00
場所 白板地区公民館 1階 大会議室
参加費 無料(甘酒のお土産つき)
定員 20名(先着順)
申込み 2月15日(火)~3月4日(金) ※上記連絡先へ



未来へつなぐ 私たちのまちづくりの集い

~第37回 公民館研究集会 令和3年度 地域づくり市民活動研究集会~

テーマは「学びと自治」「多様性」 様々な立場の住民が、まちづくりの実践や課題を持ち寄り、話し合います。ヒト・モノ・コトの「つながり」やそれぞれの活動を発展させていく「気づき」を生み出すことを目的に開催します。

日時 令和4年2月20日(日) 9:00~16:30

会場 松本市中央公民館(Mウイング)ほか3会場(各会場をオンラインでつなぎます。)

基調講演 講師・コーディネーター 松本大学総合経営学部教授 松田 武雄氏

パネリスト 設楽 秀子氏(寿台ハッピー食堂コーディネーター) 鈴木 幹夫氏(中山公民館長)

NPO 法人 中信多文化共生ネットワーク

分科会 6つのテーマで市内の実践事例を扱いながら開催します。

申込み・問い合わせ 松本市中央公民館(32-1132)



福祉ひろばから...

(No.259)白板地区福祉ひろば事業推進協議会
白板地区福祉ひろば
電話・FAX 33-4168

★コロナウイルス感染拡大にともない急遽ひろば事業、イベントを中止する場合があります。ご不明な点は福祉ひろばまでお問い合わせください。

ひろば利用時のお願い

- ・体調のすぐれない方、熱や咳のある方はご遠慮ください。
- ・マスク持参・咳エチケット・活動前後の手洗い等にご協力ください。



ふれあい健康教室

講師 長野県ボッチャ協会会員
奥家正史さん

要
申
込

ボッチャ体験会
2月18日(金)
午前10時～11時30分

定員 10名(先着順)
申込み 2月7日(月)から
当番 第2ブロック(当番の集合は9時30分)
暖かい室内で体を動かしましょう
保健師による健康相談 10時～11時

100えんカフェ (午前10時～午後3時)



- ★どなたでもお好きな時間に来て自由にお過ごしください
- ★100円(セルフサービス)でドリンクバー&お菓子を利用できます

2月10日(木) 午前の部
寒い季節は室内で昔遊び
けん玉、コマ、あやとりなどお家に昔のおもちゃがあればお持ちください

2月24日(木) 午前の部
DVDをみんなで見よう
「口腔機能低下症・オーラルフレイル」
★健康相談(10時～11時)

健康サロン



100えんカフェ 午後の部
児童園寄付
雑巾づくり参加者募集
2月10日・24日(木)
午後1時30分～
雑巾縫いをお手伝いくださる方を募集します
ぜひご参加ください



時間：午前9時30分～ 持ち物：タオル・飲み物

2月1日(火)・15日(火)・・・「いきいき百歳体操」

2月28日(月)……………「ひざ痛・転倒予防体操」

要申込



今月は ママさん向けハンドケア&
お子さん向け手形、足形アート作り

日時 2月16日(水) 午前10時～

講師 ハンドケア 介護美容福祉士 遠山さん

定員 10組(先着順) 申込み 2月7日(月)から

申込み先・問合せ 白板地区福祉ひろば 33-4168

回覧ちらしもお覧ください

肌にやさしく落としやすい
スタンプを使います



小さな お花 アレンジ

2月9日(水) 午前9時30分～

お花の準備がありますので、参加する方は事前にお申込みください。

締切 2月4日(金) 正午

毎月第2
水曜日午
前開催中

要申込



【行事カレンダー】 2月 白板地区の主な予定

日	曜日	福祉ひろばでの事業・活動	時間	公民館、地域の事業・活動	時間
1	火	健康サロン（百歳体操） 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
2	水	民生委員・児童委員協議会定例会 絵てがみ	9:00 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
3	木	大人のぬり絵	9:30		
4	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）		【公】暮らしの花講座	13:30
5	土				
6	日				
7	月	ハンドベル	10:00		
8	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30	ミニふれあい健康教室（宮渚新橋）	10:00
9	水	小さなお花アレンジ	9:30	【公】ラジオ体操	9:00
10	木	100えんカフェ（10：00～15：00）			
11	金	建国記念日			
12	土			出前ふれあい健康教室（蟻ヶ崎西）	13:30
13	日				
14	月	福々会（ハーモニカ）	13:30		
15	火	健康サロン（百歳体操） 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
16	水	ハッピーキッズ きり絵	10:00 13:30	【公】ラジオ体操	9:00
17	木	お習字の基礎 （職員会14：45～職員不在）	9:30		
18	金	ふれあい健康教室（ポッチャ体験会）	10:00	【公】暮らしの花講座	13:30
19	土				
20	日			【公】まちづくりの集い	
21	月	絵てがみ いきいき健康ひろば（JTRC）	9:30 13:30		
22	火	カラオケの日 囲碁・将棋・マージャンの日	9:30 13:30		
23	水	天皇誕生日			
24	木	100えんカフェ（10：00～15：00） （10：00-11：00 健康相談）			
25	金	にこにこ会（清拭布づくり） 体力づくりサポーター地区集会	9:30 13:30	【公】健康吹き矢講座	14:00
26	土				
27	日				
28	月	健康サロン（ひざ痛・転倒予防体操） 福々会（ハーモニカ）	9:30 13:30		

3月

1	火	囲碁・将棋・マージャン		【公】=白板地区公民館主催 【町】=白板地区町会連合会主催 【体】=白板地区体育協会主催 【育】=白板地区子ども会育成会主催 【】なし=白板地区福祉ひろば主催
2	水	民生委員・児童委員協議会定例会/絵てがみ		
3	木	大人のぬり絵		
4	金	ほっとタイム（ひろば1日開放日）		
5	土			