

全戸配布

(第172号)

# 寿台公民館だより

TEL 58-6561(平日 8:30~17:15)



FAX 86-7964

# 寿台公民館通信

こうふく

令和4年  
10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46回 寿台文化祭

令和4年10月23日(日)

会場:寿台体育館

展示時間: 午前 9:00~午後 2:45 予定

ステージ発表: 午前 9:30~午後 2:00 予定

模擬店: 午前 9:30~午後 2:45 予定

飲食物: ステージ発表午前の部終了~午後 1:00 予定

抽選会: 午後 2:00~午後 2:45 予定

詳細は、全戸配布されるプログラムをご覧ください。

☆来場の際は、マスクの着用、入口での検温、手指消毒にご協力ください。

☆体育館内は飲食禁止です。飲食をする際は、決まった場所をお願いします。

☆体育館にスリッパはありません。上履きと下足を入れる袋を持参してください。

主催: 寿台公民館 主管: 寿台文化祭実行委員会

## 市民スポーツ大会 日時: 10月9日(日)

寿台からは **卓球**と**男子マレットゴルフ** が出場します!

卓球...松本市総合体育館

マレット...信州スカイパーク緑の交流ゾーン

選手の皆さん、頑張ってください!!



8

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。

寿台地区人権啓発推進協議会

### 浅川兄弟とポールラッシュの軌跡

日時: 11月16日(水)

参加費: 1,500円(昼食代、入館料)

定員: 先着20名

10月11日(火)午前 9:00~

受付開始

詳細は、回覧チラシをご覧ください。

### 肺がん・結核検診

日時: 11月18日(金)

午後2:00~2:30

会場: 寿台公民館

申し込み不要

詳細は回覧チラシをご覧ください。

### 寿台 秋のウォーキングクイズラリー

日時: 11月5日(土)、6日(日)

午前 9:00~午後 16:00

会場: 寿台地区各所及び寿台体育館

毎年好評のウォーキングクイズラリー! 今年も寿台体育館で、誰でも楽しめるニュースポーツ体験も予定しています。

詳細は、来月配布のチラシをご覧ください。

### 寿台図書館 今月のおすすめ本

74歳、横山タカ子の **体にいいごはん**

ラクに作れる献立とおかず

横山タカ子 著 / 家の光協会



信州在住の郷土料理研究家が、夫とふたり、元気に暮らすためのふだん着の食卓を紹介します。(抜粋)

体にいい献立の基本は「一汁三菜」。でもこれをクリアするには大変! でも大丈夫。この本では、簡単をモットーにしている著者の献立作りのコツと調理の工夫が紹介されています。手間をかけずにおいしく、食事を楽しみましょう!

10月のおはなし会は14日(金)です。

# 寿台福祉だより

10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登録はこちら⇒



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 予告

11月2日(水)午前予定  
『来てのお楽しみ会』を  
開催します。



## 居酒屋よいましょ



28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 3日(月)9時30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。  
今月から、時間変更です。

持ち物:上履き、水分、帽子

## 寿台文化祭にて 『ひろばカフェ』開店 23日(日)午前の部終了後～

コーヒー無料サービスします。

おにぎりの販売も行います。

詳しくは寿台文化祭ポスター  
をご覧ください!



## 新・銭太鼓健康教室 21日(金)13時30分～

持ち物:水分、タオル

～毎月第3金曜日開催～

銭太鼓ってな～に?  
分からない方は来てみましょう。  
先月の体験会に参加して  
いなくても、お気軽に参加  
出来ま～す。

## ハートたおる



5日(水)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  
言われています。お気軽にお越しください。

## ひろば体操 第3火曜日 18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

19日(水)9時30分～

『ちいぱっぱお話しステージ』

を開催します。

ちいぱっぱさんは  
地域に愛されて  
活動しています♡



☆保健師による血圧相談も行います。

歩こう松本 心も体も健康に!

10月は、市民歩こう運動強化月間です!

楽しく歩いていきいきと過ごしましょう。

## 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時出発で～す。

予定人数いっぱいになり 予約は終了しました(\*'▽')

集合場所:寿台地区福祉ひろば駐車場

持ち物:会費(3,000円)・水分・帽子・上着(気温10度位です)



## 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:4・11・25日(火)

9時～



### コロナ禍だから… それぞれのつながりの形があります

なかなか顔を合わせられなくなったお友だちや、遠くにいる家族に、あなたの近況を伝えませんか？

手紙か絵手紙  
携帯電話かスマホでメール  
言葉を選んで手紙を書けば、とてもいい脳トレになります。

長電話になっちゃいそうなお友だちなら、家の電話がよさそうですね。

遠くにいるお身内ならビデオ通話を試してみませんか？  
前もって時間を決めておけば、皆さんの顔を見ることが出来ますね。スマホでかんたんにかけることが出来ますよ。



### 来春スムーズに体を楽に動かすには、秋冬の筋トレが大切です

この3年で、歩けなくなった、体が痛くなった。という方が増えています。公団の「寿台だれでもいきいき百歳体操」は、毎週開催しています。あなた自身のやる気や、規則正しい運動を行うことが出来ます。町会ごとに開催している町会もあります。おたすねください。

【担当】水口 ☎070-8684-8033

③↑この線を山折して、後ろへ折り入れます

①→この線を山折して、後ろへ折り入れます

④この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑤この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑥この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑦この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑧この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑨この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑩この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑪この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑫この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑬この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑭この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑮この線を山折して、後ろへ折り入れます

⑯この線を山折して、後ろへ折り入れます

## 10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	六	午前(9:30~)	午後(13:00~)			明善小学校 低学年	明善小学校 高学年	明善中学校	
1	土	友引	〈お願い〉新型コロナウイルスの感染状況で、計画が変更になる場合がございます。					帰宅時間 17:00		
2	日	先負								
3	月	仏滅	健康ウォーク 9:30	彩卓 13:30			休館	15:00	15:50	15:05
4	火	大安	みんラジ体操 9:00					15:00	15:50	16:30
5	水	赤口	ハートたおる 13:00					14:25	14:25	15:05
6	木	先勝			民生定例会 14:00			13:55	15:50	16:05
7	金	友引	ひろば『親睦ウォーキング』9時出発					15:00	13:55	16:30
8	土	先負								
9	日	仏滅	ひろば手芸の日 13:00~15:00							
10	月	大安					休館			
11	火	赤口	みんラジ体操 9:00	太紙				15:00	15:50	16:30
12	水	先勝		漢			休館	14:25	14:25	15:05
13	木	友引						15:00	15:50	16:30
14	金	先負	ひろば手芸の日 13:00~15:00					13:45	13:45	16:30
15	土	仏滅						12:00	12:00	
16	日	大安								
17	月	赤口	フニスステップ 10:30	彩卓 13:30			休館			16:30
18	火	先勝	ひろば体操 9:00					15:00	15:50	16:30
19	水	友引	ふれあい健康教室 9:30		役員会 15:30			14:25	14:25	15:05
20	木	先負						15:00	15:50	15:30
21	金	仏滅			銭太鼓教室 13:30			15:00	15:00	16:30
22	土	大安								
23	日	赤口	第46回 寿台文化祭 9時~15時 【刈り会場】寿台体育館 【刈り会場】福祉ひろば 【飲食スペース】体育館駐車場							
24	月	先勝	健康育児相談 9:30				休館	15:00	15:50	16:30
25	火	仏滅	みんラジ体操 9:00	太				15:00	15:20	15:30
26	水	大安		コ				12:10	12:10	15:05
27	木	赤口	体力サポーター 9:30					15:00	15:50	16:30
28	金	先勝	ひろば手芸の日 13:00~15:00 居酒屋よましまよ 18:00					15:00	15:00	16:30
29	土	友引								
30	日	先負								
31	月	仏滅					休館	14:25	14:25	16:30

### 11月行事予定 ☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	火	大安	みんラジ体操 9:00	卓						
2	水	赤口	双葉会(軽スポーツ)							
3	木	先勝								
4	金	友引		ハートたおる 13:00						
5	土	先負								
6	日	仏滅	第3回 寿台秋のウォーキングフェスティバル 土・日開催 秋の風を感じて、寿台を歩こう!							
7	月	大安		彩卓 13:30						
8	火	赤口	みんラジ体操 9:00 健康ウォーク 9:30	太						

### 福祉協議会行事予定

10月19日(水)  
役員会議  
15:30~

### ふれあいセンター前の 横断歩道に、横断旗が 設置されました。

高齢者も使ってお

①②③の順に山折して、後ろへ折り入れます

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。

シニアのみなさん、スマホ、活用していますか？「本当は変えたくなくて、」そう言わずせっかくの使いきなしていきましょう。  
「もっとスマホを身近に！スマミジコーナー」では、スマホの活用方を紹介しています。一緒にやってみる会、「スマミジコーナー手習い会」も合わせて開催しますので、ぜひご参加下さい。



「プラスメッセージ」で出来る事、応用をしてみましょう。プラスメッセージの機能には、メールはもちろん、写真、音声、スタンプ、自分の位置や、待ち合わせの場所の地図の送付等が出来ます。

今月は写真を添付してメッセージを送ってみます。  
①[プラスメッセージ]アプリを立ち上げる。  
②[連絡先]から送る相手を選ぶ。  
③[メッセージ]の吹き出しを押す。  
ここでは先月の説明と同じです。

④[メッセージ]画面  
左下のカメラマークを押す。



⑤[カメラ画面]に切り替わる。  
被写体を画面の中にいたら、この部分がシャッターです。しっかりスマホを持って丸を押します。



⑥写真を撮ると下中に上の飛行機マークが出るので、押しと送れます。

⑦すでにアルバムに入っている  
写真を送る時は、[メッセージ]の画面で、[カメラマーク]左の  
⑧[丸プラスマーク]を押す。  
保存しているアルバムが下に表示されるので、送りたい写真の



右上の丸を押す。  
選択した物には、  
印が付く。  
飛行機で送信する。

一緒にやりましょう  
「スマミジ手習い会」にお出かけ下さい

こんな状態  
季節の変わり目に  
ご用心

### 認知症

秋らしい季節になりました。9月から介護している夫の様子が落ち着かない。という方がいらっしやいます。秋には、溜まっていた夏の疲れが出やすく、季節の変わり目は気圧の変化や寒暖差で、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしてしまうのです。

代表的な症状として、立ちくらみ・めまい・だるさなどがあり、便秘・寝汗・頻尿などの症状も現れます。また、訳の分からない症状からくる、心細さや怒りなどが強くなるのも、春に変わる頃と、今頃です。手に負えない。という時は、かかりつけの医師に相談しましょう。お家では、リラックスタイムを作ったり、適度な運動を取り入れてみましょう。カルシウムの摂取を多くしてイライラを取り除くのもいいかもしれません。

・栄養バランスの取れた食事をする。  
・寝る前に体を温める。  
・床に入ったら電気を消す。  
介護者にも辛い季節です。一緒に乗り切りましょう。

ご家族やご近所さんのことで心配なことがあつたら何でも聞いてください  
地区生活支援員 水口 ☎電話:070-8684-8033

### 街角ランチ「かたらい」

開催日 11月7日(月)  
10:30~11:50  
10月は、お休みにします

### 【内容】脳トレ・包括支援センター (何でも相談) 保健師 (血圧他)

「特定健診はお済ですか。結果を保健師さんと確認しましょう」  
検査結果をお持ちください。なくても大丈夫。注意箇所をお伝えします。  
お弁当のお渡しは 11:40~ お弁当注文 (有料400円) と参加受付は、福祉ひろばにお願いします。  
受付開始 10/11(火)より

### 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
						1
2	3	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	31					

### 寿台マルシェ

寿台ふれあいセンターに人気のお店がやってくる

11月1日(火)  
9時30分ヨリ

年に2回のお楽しみ♪  
時間を気にせず、心ゆくまで  
買い物をお楽しみください。

詳しくは全戸配布のチラシをご覧ください

＊参加店＊  
・衣料品コタケ  
・靴のシューマート  
・富成伍郎商店 (豆腐・総菜)  
・信栄食品 (餃子)  
・おやき  
・ひろばカフェで  
ゆっくり休憩してください。

### 一緒にやりましょう♪ スマミジ手習い会

会場 寿台公民館  
日時 31日(月)9:00~12:00  
←プラスメッセージアプリを使っている方、ぜひやってみよう!

「もっとスマホを身近に！スマミジコーナー」の手習い会です。一人でやって分らなかった人、一緒にやりましょう。  
＊当日は「プラスメッセージ」以外のご質問はご遠慮いただきます。  
＊ガラケーの方にも対応します。