

(第178号)

寿台公民館だより



TEL 58-6561(平日 8:30~17:15) FAX 86-7964

寿台町会連合会創立 50 周年記念

開催期間：4月14日(金)~16日(日)

桜寿祭

フォトコンテスト 作品募集

テーマは「寿台の桜」

締切：4月12日(水)正午まで

デジカメ部門

A4判写真用紙に現像したものを、寿台公民館へ提出して下さい。来場者の投票でグランプリが決まります!

スマホ・ガラケー部門

コンテストは対象外です。寿台福祉ひろば公式ラインへ送付して下さい。町会名とタイトルをお忘れなく。



寿台福祉ひろば公式ラインはこちら →

どちらの作品も桜寿祭終了後、寿台公民館で展示します。

4月9日(日)は、**長野県議会議員選挙**
4月23日(日)は、**松本市議会議員選挙**
の**投票日**です。

投票に行こう!

期日前投票は
回覧チラシを
ご覧ください。



ご存じですか?

投票所では、投票記念カードを配布しています。

4月23日(日)市議選の
カードのデザインに、
なんと! **寿台の桜**の写真が
採用されました!

(9丁目 武田昌彦さん 撮影)

ぜひ投票へお出かけください!

3月13日より、マスク着用は個人の判断が基本となりました。公民館の活動においては、内容によってマスクの着用をお願いする場合があります。ご協力をお願いします。感染防止の基本もお忘れなく!

寿台町会連合会 球技大会

創立 50 周年記念



日 時：5月28日(日)
会 場：寿台体育館 ほか



※ 詳細は来月の全戸配布をご確認ください。

5月より開催予定! 子どもテニス教室

明善学区の小学生(1~6年生)対象

期 間：5月中旬から、毎週土曜日 午前中
(夏休み・祝日などお休みがあります)
会 場：寿台テニスコート

《申込書は小学校を通じて配布いたします》

新年度の公民館委員 募集中!

文化委員、体育委員、図書・視聴覚委員

興味がある方、お問い合わせなどは公民館までどうぞ!

寿台図書館 今月のおすすめ本

『久住昌之の終着駅から旅さんぽ』

久住昌之 著/ 山じと溪谷社

おじさんが料理を一人おいしそうに食べるあのドラマの原作で知られる著者の、終着駅から始まるお散歩エッセイ。

終着駅からぶらりと歩いて見つけた美味しいものや情景を著者直筆のイラストと写真で紹介します。

20個ある旅は、なんと松本市の上高地線 新島々駅から始まります。さあ、どんな出会いがあったのでしょうか。

4月のおはなし会は14日(金)です

寿台福祉だより

4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では、電話での相談や、スマートフォンの使い方をいつでも受付しています。お気軽にご連絡ください。(☎57-1168) 来館する時は、ご自分の水分をお持ちください。

2023年度も、皆さまに楽しい時間を過ごしていただけるようにがんばります。今後とも寿台地区の行事にご参加ください。よろしくお願いします。

桜が開花したら



フォトコンテスト(スマホ・ガラケー部門)
『寿台の桜』の写真を
ひろばの公式ラインまで
応募してください~い!!!



↑ ↑ ↑
寿台地区福祉ひろばの
公式ライン登録はこちら

応募締め切り12日(水)12時

寿台町会連合会創立50周年記念 2023寿台桜寿祭

(おうじゅさいoujyusai)

開催期間は、3日間です。

14日(金)15日(土)16日(日)

桜寿祭ウォークスタンプラリー
サークル作品の展示会

2022年の思い出写真展

フォトコンテスト展示と投票
夜桜ライトアップ

16日(日)創立50周年記念式典にて
サポーターのとん汁&おにぎり
サービスを行います。
桜を見ながら昼食を楽しみま
しょう。お待ちしております。

(場所：寿台体育館駐車場特設会場)

わくわく子どもひろば16(日)10時30分~

☆楽しい企画でお待ちしてま~す☆

(場所：ふれあいセンター北側広場)

桜寿祭の詳しい内容はパンフレットをご覧ください。

ふれあい健康教室 19日(水)9時30分~ ちいばっば お話しステージ

たのしい劇や、歌などをうたいます。

素敵な時間を過ごしましょう。

みなさんの参加お待ちしております。

☆保健師による血圧相談も行います。

5月1日(月)9時出発の
『親睦ウォーキング』
好評受付中です!!
申し込み 57-1168 まで

ひろば体操 第3火曜日

美穂先生の楽しい体操です。

18日(火)9時~10時

にっこり笑顔の山内先生の教室です。

銭太鼓健康教室

21日(金)13時30分~

4月スタート!! ヨガ教室 24日(月)13時30分~

毎月1回でヨガ教室をはじめます。ゆったりと身体を動かしましょう。申し込み不要です。お気軽にお越しください。

持ち物：バスタオル・水分



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~

居酒屋よりましたよ



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

松本市高齢者福祉入浴券

申請・交付のお知らせ

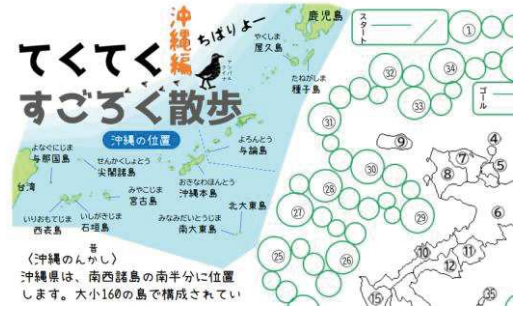
100円で利用できる、令和5年度分の
入浴券がひろばで申請できます。

資格者：昭和28年4月1日以前に出生の

満70歳以上の方

福祉ひろばでの発行は6月30日までです。

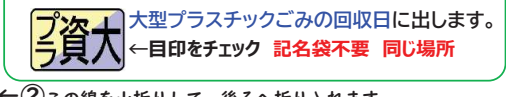
どうぞ
お試し下さい。
ごらく君



新しい「てくてく すごろく散歩」は、沖縄から都道府県を北上しながら進めます。毎日のウォーキング。せっかくなので、頑張った記録を残しませんか？
〈あなたの頑張ったを応援！〉
先着10名様に色鉛筆をプレゼント、散歩台紙と共に渡します。
〈お渡し場所〉4月3日より寿台公民館にて
〈担当〉水口



4月よりプラスチックごみの出し方が変わります
今まで「出せない」これからは「出せる」物
長辺が30cm以下の(おもちゃ、タッパー、CD等のケース、ハンガー、ポリバケツ、ジャンパーなどの容器、カップ、容器、マヨネーズの容器、使用済ラップ、ポテチの袋等、固形の汚れを水ですすげば出すことが出来ます。シール等付けたままでも大丈夫です。長辺が1m以上の物は、松本クリーンセンターに持ち込み。30cm以上1mまでは、



③↑この線を山折りして、後ろへ折り入れます

4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)

日	曜日	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	
		午前(9:30~)	午後(13:00~)	地域づくり行事	ゴミ収集			明善小学校 低学年 高学年	明善中 中学校
1	土	赤口		囲碁				春休み	
2	日	先勝							
3	月	友引		絵手紙 13:30		民生定例会 15:00	休館		
4	火	先負	みんラジ体操 9:00	卓球 会計監査19時					
5	水	仏滅	ベタンク	切り絵					
6	木	大安	漢字ナンク	編み物				入学式	入学式 15:50
7	金	赤口		全体委員会19時					15:30
8	土	先勝							
9	日	友引	長野県議会議員一般選挙 会場 寿台福祉ひろば *期日前投票は〈ことぶき出張所〉にて開設						
10	月	先負			街角ランチ「かたらい」10:30		休館		16:30
11	火	仏滅	みんラジ体操 9:00	太極拳					15:30
12	水	大安	ベタンク	フォトコンテスト12時締切		[講座]8:50 集合 寿台公民館 デジタル講座(デジタル撮影会)			15:05
13	木	赤口	桜寿祭準備 9:30						15:30
14	金	先勝	桜寿祭			[図書館]10:30 定例おはなし会			16:05
15	土	友引	桜寿祭						
16	日	先負	桜寿祭 寿台町会連合会創立50周年記念式典 11:00						
17	月	仏滅	桜寿祭片付け9時/役員会10時	絵手紙 13:30			休館		15:30
18	火	大安	ひろば体操 9:00	卓球					15:30
19	水	赤口	ふれあい健康教室 9:30						14:30
20	木	先負							14:30
21	金	仏滅		銭太鼓健康教室 13:30					14:30
22	土	大安							
23	日	赤口	松本市議会議員一般選挙 会場 寿台福祉ひろば *期日前投票は〈ことぶき出張所〉にて開設						
24	月	先勝	健康・育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30		スマミジ手習い会 9:00	休館		14:30
25	火	友引	ラジオ体操 9:00	太極拳					16:30
26	水	先負	ベタンク		大型プラスチック回収日 出し方は右角部分部				15:05
27	木	仏滅		編み物					16:05
28	金	大安		ひろばで手芸 13:00~15:00	居酒屋よりましょ 18:00		休館		15:30
29	土	赤口		囲碁			休館		
30	日	先勝							

①②③の順に山折りして頂くと、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。

寿台の福祉行事は、だれでも参加していただけます (新年度保存版)

行事内容をご紹介します。
〈街角ランチかたらい〉
一人で食べる昼食は味気ない。顔見知りさんでお話しながらゆっくりお昼を食べよう。と、始めたのが、この街角ランチかたらいです。今はコロナ感染対策のため会食はしていませんが、引き続き弁当の販売はしています。当日は保健師、包括支援センターの相談が有ったり、脳トレのゲームをしたり、介護予防の講座をして終了します。弁当だけの購入も出来ますし、弁当は買わず講座だけの参加も出来ます。



〈居酒屋よりましょ〉
町会の垣根を越えて、仲間が集まって一杯やれる場所が欲しいね。で、始めた(居酒屋よりましょ)は、今では男性女性、お酒を飲むも飲まないも、へだたりの無い自由な居心地の良い場所となっています。おつまみを有料でご用意しますので、好きな飲み物を飲める分だけお持ちください。



〈寿台マルシェ〉
移動販売会です。衣料品のコタケ、靴のシューマートを中心に、買って帰ってすぐ食べられるお惣菜などの業者も来ています。お茶飲みコーナーもあるので、休憩しながらゆっくりひと時を楽しんで下さい。

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



〈スマミジ手習い会〉
スマホをもっと身近に！簡単な操作のワンポイントや、メールのやり方、写真の撮り方等、一人でやっているとなげ出ししてしまうことでも、聞いたことで「なるほど！これでいいんだね」と、理解することが。月に1回なので、分からないことをまとめて聞けたり、聞いたことをじっくりひと月かけて練習できるので、高齢者にピッタリです。せっかくなので、おおいに使ってください。ガラケーの分からないことでも、お出かけください。



〈寿台だれでもいきいき百歳体操〉
運動はするけど、筋トレはしていない。激しい運動は出来ないけど、ゆっくりやる体操だったらできるかも。という皆さんお出かけください。週1回規則正しく行うのに、ぴったりの体操です。毎回毎回同じことの繰り返しですが、「継続は力」飽きたら少し休んで、また続けられそうなら参加すればいいのです。寝床から立ち上がる。買い物に行くと荷物を持てる。つまづかない。ための体づくりをします。ご参加ください。

4月は何か始めるのにちょうどいい時です。ぜひご参加ください。 地区生活支援員



こんな状態
ある
認知症
介護者の声を紹介します

私の母の認知症状が進んだのは、入院がきっかけでした。それまでは明日は医者だから何時に起きてね。と言って置く早く起きて準備しましたし、歩行器を使ってトイレにも行きました。食事の準備も、出来ることをやってくれました。ゴトンと言う大きな音がしたので行って見るとトイレで転んで立っていません。すぐは心配無いようでしたが、何日かすると手が動かなくなり、真っ直ぐ座っていらなくなりました。様子がおかしいので脳外科を受診すると、すぐ入院でした。脳に血が溜まっていたようです。その入院を境に認知症状も進み何もかも出来なくなりました。歩いてトイレに行けなくなり、ボケたようになりました。1年程経つと、とうとう立つことも出来なくなりました。それでもトイレに行きたい気持ちだけがあるので、頻りに呼ばれます。今は小さな子供のようなです。言う事は何も聞きません。私が用を足すので、待っててと言っても待てずに呼びます。テレビも見られません。呼ばれて寝床に行っても用を忘れてしまいます。私は常に振り回されて、イライラして怒って文句を言ってしまう落ち込みます。
***少しぐらい怒ったり。は、人間だもの。有ってもいいのです。夫婦間でも、親子間でも少しケンカは有って当然です。ただお互いが辛くなるので、少しにしておいて下さいね。

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ね！
地区生活支援員 水口 電話:070-8684-8033

5月行事予定 ☎(0120) 07-8686 (通話料無料) ← 防災無線聞き逃したら

1	月	友引	親睦ウォーキング 9時出発			休館
2	火	先負	みんラジ体操 9:00	卓球		可燃
3	水	仏滅				休館
4	木	大安				休館
5	金	赤口				可燃
6	土	先勝				休館
7	日	友引				休館
8	月	先負	ひろば喫茶 13:30			休館

桜寿祭は
4/14. 15. 16
金 土 日

福祉協議会行事予定
4月7日 19:00~
全体委員会
4月13日 9:30~
桜寿祭準備
4月17日 9:00~
桜寿祭片付け・役員会

街角ランチ「かたらい」
「街角ランチかたらい」は顔なじみの皆さんで、お話ししたりゲームをしたりして、お昼ご飯と一緒に食べましょう。と、いつか始めた会です。現在はコロナ状況が良くないため、会食はしていません。
開催日 4月10日(月) 10:30~11:50
【内容】
「新しいプラ資源の出し方を学びます」
松本市は2050ゼロカーボンシティの実現(CO2排出量の削減)と最終処分場の延命を目的としています。環境業務課職員さんにお話しをお願いしましたので、今までと違う処分の仕方をしっかり覚えて、一人一人がゼロカーボンの意識を持ちましょう。
その他、脳トレ・包括支援センター(何でも相談) 保健師(血圧他)
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。
次回 5月15日(月) 10:30~11:50
受付開始 4/10(月)より

一緒にやりましょう♪
会場 寿台公民館
スマミジ手習い会
日時 24日(月) 10:00~12:00
「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。
「内容」メール関係・アプリ関係・ラインの登録
9:00-10:00 基本の「き」
今さら聞けないガラケー、スマホのかけ方や取り方。自分のメールアドレスの場所等。上記内容以外のご質問はこの時間でお伺いします。
お気軽にお出かけください。
スマホ・ガラケーの分からないを解決しましょう。

寿台だれでも
いきいき百歳体操
カレンダー
時間に来ていただければ、どなたでも参加できます。初めての方でも始めやすい映像を見ながら、イスに座って行う体操です。紹介映像を公民館で公開中
時間 9:30-10:30
会場 寿台公民館
日時 24日(月) 10:00~12:00
カレンダー
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

①→
この線を山折り
この線を山折りして、後ろへ折り入れます

教える「コロナクジ」の事
ワクワクンの接種は、3月いっぱいまで、一旦終了となります。

◎新型コロナウイルスについてのお問い合わせは、
松本市保健所 24時間対応
☎(0266)347-5670

◎対応が困難な方 FAXにて対応
(南部保健センター FAX)
☎(0266)273464
*必ず住所氏名を記入し、何に
して送ってください。

◎新しいプラスチックのゴミ
捨て方はこちらで
確認をお願いします。

キッズリユース
再開
詳細はこちらで

公福通信や
地区の配布物を
スマホで
ご覧いただけます

この紙は、市役所で発生した
使用済古紙を製紙機で再生
したものです