

全戸配布

# 壽台公民館だより

令和5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  
R5-3

(第184号)

## 寿台公民館だより

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



満員御礼 好評につき定員に達しました

※ 詳細は、先月の回覧チラシをご覧ください。

### みんなの 中華料理教室 皮から作る！もちもち水餃子

日時: 10月11日(水)  
午前 10:00 ~  
会場: 寿台公民館 料理実習室

寿台町会連合会創立 50 周年記念

### 第47回 寿台文化祭

日時: 10月22日(日)  
午前 9:00 ~ 午後 3:00(予定)  
会場: 寿台体育館および駐車場

今年の文化祭は  
ハロウィーンで盛り上がる!



それぞれに積み重ねた日々の成果を、作品展示やステージ発表にてご覧ください。雑貨やアクセサリなどの出店もあります。

ご来場の際は、上履きと靴を入れる袋をお忘れなく!

スリッパ等の準備はありませんので、ご了承ください。

🍷 文化祭の詳細は、全戸配布のプログラムでご確認ください。🍷

### やってみよう! 包丁研ぎ

日時: 10月25日(水)

初回⇒午前 9:30~  
2回目⇒午前 10:30~

会場: 寿台公民館 料理実習室  
申込み: 10/18(水) までに公民館へ

選手のみなさん、頑張ってください!

### 市民スポーツ大会

日時: 10月8日(日)

寿台からは、

- 新卓球
- マレットゴルフ(男子)

が 出 場 し ま す !



松本マラソン開催に伴う 寿台公民館・図書館前道路

## 通行止めの お知らせ

日時: 11月12日(日) 午前 7:00 ~ 午前 12:00

上記時間で道路が通行止めとなります。寿台公民館・図書館の

駐車場も救護・待機所となるため、車の乗り入れができません。

ご不便をおかけいたしますが、来館の際はご注意ください。

なお、準備撤収に伴い、11日~13日の間、駐車場の一部が利用できません。乗り合わせ等にご協力をお願いします。



### 10月2日より オンデマンドバス 運行開始します!

予約に必要なアプリのダウンロードなどお手伝いが必要な方は、寿台公民館または寿台福祉ひろばへお越しください😊



### 秋のウォーキングクイズラリー & ニュースポーツ体験会

日時: 11月4日(土)、5日(日)

各日午前 9:00 ~ 午後 4:00

会場: 寿台地区内及び寿台体育館

詳細は来月全戸配布されるチラシで!

寿台地区人権啓発推進協議会

### 視察研修

日時: 11月27日(月)

詳細は来月の回覧チラシをご覧ください!

### 寿台図書館 今月のおすすめ本

ケトン食の名医が教える

『糖質制限はやらなくていい』

エビデンスに基づいた科学的に正しい食事

大阪大学 特任教授 萩原 圭祐 著 / ダイヤモンド社

「ケトン食の名医が初公開」「エビデンスに基づいた健康の新常識がわかる」「ケトン体がすべてを解決する」「糖質制限が必要な人、必要ない人の違いとは?」…「糖質制限」という言葉が気になっている方、あなたのその知識、大丈夫ですか?

10月のおはなし会は13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はこちら⇒



## 出張ひろばカフェ

寿台創立50周年記念文化祭22日(日)にてひろばカフェを開店します。

『コーヒー無料』

で～す。

詳しい内容は文化祭の広告をご覧ください。お楽しみに!!!



## みんなでラジオ体操

(第1・2・4・5火曜日)

寿台地区福祉ひろばの南側芝生にて

\* 悪天候の場合は室内で行います。

開催日時：3・10・24・31日(火)

9時～

朝の運動で元気な身体を作ろう!



## 銭太鼓健康教室

20日(金) 13時30分～

持ち物：水分、タオル

毎月第3金曜日開催です。いつまでも健康でいる為に、楽しく体操を行います。

## ひろば体操 第3火曜日

17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。

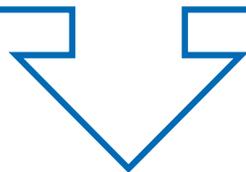
## ハートたおる



6日(金) 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されています。お気軽にお越しください。

10月は、市民歩こう運動強化月間です。ひろばの健康ウォーキングでは、歩く前に効果的な筋トレを学び、歩き方の指導を受けられます。



## 健康ウォーキング 3日(火) 9時30分～

寿台地区福祉ひろば集合

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。

持ち物:水分、帽子、タオル



## 『秋の親睦ウォーキング』南信州の駒ヶ根市へGo!!

日時：10月16日(月) 9時出発

内容：養命酒工場見学と自然散策&光前寺

参加費：2000円(昼食込み)

持ち物：水分・帽子・雨具

※申し込みは、終了しました。



## 居酒屋

よいましよ



27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

## ヨガ教室 第4月曜日

23日(月) 13時30分～

初心者、大歓迎のヨガ教室です。呼吸に集中することで、全身がほぐれます。

持ち物：フェイスタオル・水分・

バスタオル又はヨガマット

電話は留守番電話になっていますか？ [話は聞かない]が一番、話をすることであなたの情報が聞きだされてしまいます。

# 寿台地区が詐欺に狙われています

電話は、話さず受話器を置く。訪問は、ドア越しで対応、ドアは開けない。  
今来た！その時「松本警察署」に電話しよう ☎25-0110

## 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)

日	曜	六	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	振替休日	
1	日	赤口										
2	月	先勝		絵手紙の会	街角ランチ「かたらい」10:30		民生定例会 15:00	休館	15:00	15:50	振替休日	
3	火	友引	みんラジ体操 9:00 健康ウォーク 9:30	卓球					15:00	15:50	16:30	
4	水	先勝	バタンク						14:25	14:25	15:05	
5	木	仏滅			役員会				15:00	15:50	16:30	
6	金	大安		ハートたおる 13:00					15:00	15:00	16:30	
7	土	赤口										
8	日	先勝										帰宅時間 17:00
9	月	友引						休館				
10	火	先勝	みんラジ体操 9:00	太極拳			【講座】9:00 寿台公民館集合 デジタル講座(デジカメ)		15:00	15:50	16:30	
11	水	仏滅	バタンク				【講座】10:00 みんなの中華料理教室		14:25	14:25	15:05	
12	木	大安	漢字ナンクロ	編み物					15:00	15:50	16:30	
13	金	赤口			ひろば手芸の日 13:00~15:00		【図書館】10:30 定例会おはなし会		15:00	15:00	16:30	
14	土	先勝			囲碁							運動会 12:00
15	日	先勝										
16	月	仏滅		秋の親睦ウォーキング 9時出発							振替休日	16:30
17	火	大安	ひろば体操 9:00	卓球					14:25	15:50	16:30	
18	水	赤口		切り絵					15:00	14:25	15:05	
19	木	先勝	体力サポーター 9:30						15:00	15:50	16:30	
20	金	友引			銭太鼓健康教室 13:30				15:00	15:00	16:30	
21	土	先勝										
22	日	仏滅										
23	月	大安	健康育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30								休日
24	火	赤口	みんラジ体操 9:00	太極拳					15:00	15:50	16:30	
25	水	先勝	双葉会健康教室			大型プラスチック回収日	【講座】9:30 寿台公民館 デジタル講座(ムービー)		12:10	12:10	15:05	
26	木	友引		編み物の会					15:00	13:25	16:30	
27	金	先勝			ひろば手芸の日 13:00~15:00				15:00	15:00	16:30	
28	土	仏滅		囲碁								
29	日	大安										
30	月	赤口					スマミジ 手習い会 9:00	休館	14:25	14:25	16:30	
31	火	先勝	みんラジ体操 9:00 寿台マルシェ 9:30			寿台マルシェ 9:30オープン			15:00	15:50	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	水	友引	バタンク	ハートたおる 13:00								
2	木	先勝										
3	金	仏滅										
4	土	大安										
5	日	赤口										
6	月	先勝		絵手紙 13:30								休館
7	火	友引	みんラジ体操 9:00	卓球								
8	水	先勝	バタンク									

### 福祉協議会行事予定

10月5日(水)	15時30分	役員会
11月4-5日	秋のウォーキングクイズラリー&ニューススポーツ体験会	開催時間 9:00 ~ 16:00 (寿台体育館にて)
文化祭には	仮装して遊びに来てね	

### 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、お昼ご飯を一緒に食べましょう。といて始まった会です。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 10月2日(月) 10:30~11:50**  
【内容】  
【紙ずもう大会〈寿台場所〉開催

自分で作った力士でさあ勝負。  
皆さんで楽しみましょう。

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、福祉ひろばをお願いします。

次回 11月はお休み 12月の受付開始は 11/13(月)

### スマミジ手習い

日時 30日(月)10:00~12:00  
会場 寿台公民館 分からないを解決しましょう  
9:00~今さら聞けないメールの事、ガラケー、80の手習い  
オクメールを覚えてお子さんやお孫さんとつながろう  
\*オプ「マド」パス[のるーと]ア「リ」入力お手伝いします  
いつでもお電話ください。寿台公民館 ☎58-6561

足が指みありませんか？  
無料計測で  
足に合った靴をアドバイスします。

顔見知りさんと  
おしゃべり

年に2回のおたのしみ♪  
**寿台マルシェ**  
10月31日(火) 9:30オープン

おいしいもの

日曜	10/ 8	9 (月祝)	15	22	29	11/ 3 (金祝)
9>19	宜保内科消化器 ☎57-6060	降旗医院 ☎25-3989	くさま内科クリ ☎87-0111	神應透析クリ ☎24-0852	野村医院 ☎25-1619	降旗ハートクリ ☎29-2230
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	小児科 まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567
翌9	内科 相澤病院 ☎33-8600	相澤病院 ☎33-8600	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 ☎33-8600

### 寿台だれでもいき百体操カレンダー

どなたでも参加できます。イスに座って行う筋トレです。  
継続することで筋力維持に繋がります。初めの方もこの秋からどうぞご参加ください。

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	開催日			

時間 9:30-10:30  
会場 寿台公民館

お試してみよう  
スマミジ手習い  
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

③↑この線を山折りして、後ろへ折り入れます

この線を山折り

①→

この線を山折り

この紙を山折りして、後ろへ折り入れます

QRコード

松本市コロナワクチン情報ページ

新型コロナウイルス受診の場合は、事前連絡をしてからかかりつけ医・近医・当番医を受診しましょう。症状の改善が見えない場合は受診を。呼吸困難・意識障害などの症状が出た場合は直ちに119へ。

QRコード

松本市コロナワクチン情報ページ

②↑この線を山折りして、後ろへ折り入れます

この紙を山折りして、後ろへ折り入れます

QRコード

松本市コロナワクチン情報ページ

新しいプラスチックゴミの捨て方はこちらで確認をお願いします。

QRコード

松本市コロナワクチン情報ページ

公福通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます

QRコード

松本市コロナワクチン情報ページ

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

QRコード

松本市コロナワクチン情報ページ

土曜日午後等右の表以外の当番医のおたずねは松本広域消防署 ☎35-9111にて、ご確認ください

②この線を山折りして、後ろへ折り入れます

「避難行動要援護者登録」をしていますか？  
松本市では下記の方を中心に災害時避難行動要援護者の登録をいただいています。  
・要介護3以上の方・身体障害者手帳1級・2級の方・療育手帳A1の方・精神障害者保健福祉手帳1級の方・75歳以上の単身世帯の方・特定医療費(指定難病)受給者証が交付されている方等。

寿台地区では、9月10日寿台防災訓練にて、民生委員さんや組長さんより安否確認をいただいています。

新たに登録したい方、登録拒否したが拒否を解除したい方は、町会の民生委員さんもしくは地区生活支援員にお声掛けください。登録用紙をお届けします。  
お問い合わせ: 寿台公民館 ☎58-6561 担当水口

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。

スマミジ手習い

シニアのみならず、スマホ、活用していますか？  
趣味に使ったり、脳トレに使ったり、スマホで出来ることは無限大です。

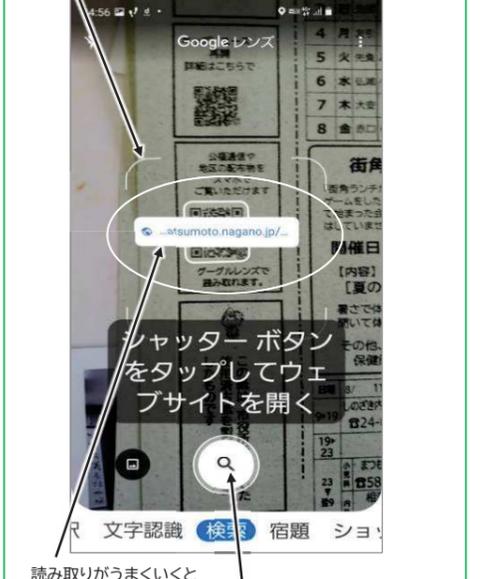
「もっとスマホを身近に！スマミジ コーナー」では、スマホの活用方法を紹介します。

【QRコードを読み取ります】  
QRコード表記が本当に多くなりましたね。グーグルレンズを使うと読み取りが楽に出来ます。やってみましょう。



画面にグーグル検索バーのある方は、右端のカメラのマークを押す。これがグーグルレンズです。

グーグルレンズを立ち上げて、枠の中にQRコードを映します



読み取りがうまくいくと青い文字が出ます。そのまま 虫眼鏡マークを押します。

高齢者は、押すときにずらしてしまったり、レンズ部分を指で触ったりしてしまいがち、レンズがどこにあるのか、枠の中に入れるにはどのくらい離すのがいいのか、練習しましょう。

スマミジ手習い会にお出かけください。一緒にやりましょう  
地区生活支援員 水口

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。

4日(水)	12日(木)	19日(木)	さいとうです
15:00-17:00	13:00-17:00		

こんな状態  
ある 認知症  
「認知症状が出ているならば環境を変えないで！」

久しぶりに会った父、母の認知症状が気になったら、呼び寄せ同居等で転居させよう。と考えずに、一人で頑張っている対策をケアマネさんなどと相談しましょう。  
認知症状が深刻で、生活が全く立ちいかないのであれば、呼び寄せて介護も選択のひとつにしてもいいかと思いますが、介護サービスでヘルパーに家事を頼んだり、デイサービス等で体操をしたり趣味を楽しめるようにすることで、日々メリハリのある生活を送ることが出来るのではないのでしょうか。ただし、ほったらかさないで。出来るだけ顔を見に行ったり、電話を入れたりして下さい。程よい声掛けは励みになりますよ。

環境を変えずに住み慣れた地区で生活を送るのであればそれに越したことはありません。無理して環境を変えると戸惑いがある、不安で認知症状が進む事も。まして遠くに転居になると、家も変わる。土地の風習も変わる。共感できる仲間や頼れる仲間などがいなくなるなど、多くの変化に耐えられず心身共に健やかに暮らせなくなることも考えられます。それほど環境を変えることはリスクを伴うのです。

ご家族やご近所さんのことで心配なことがあっ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