

寿台公民館だより



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

寿 寿台公民館だより こうふく

おやき作り講座

定員:10名(先着順)

日時: 3月19日(火)

午前 9:30 ~ 11:30 (予定)

会場: 寿台公民館 料理実習室

参加費: 1,000円(おやき10個分材料代として)

申込みは 3/18(水)までに
公民館またはQRコードから



信州伝統食「おやき」。
3種類の具をふっくら生地で
包んで蒸し上げます。

詳細は、回覧のチラシをご覧ください。

切ってかわいい! 食べておいしい!

飾り巻き寿司講座

定員:10名(先着順)

日時: 3月27日(水)

午前 10:00 ~ 12:00 (予定)

会場: 寿台公民館 料理実習室

参加費: 1,200円(材料費として)

申込みは 3/19(火)までに
公民館またはQRコードから



この時期にぴったりの桃の花
とうぐいすの飾り巻きずしを
作りましょう。

詳細は、回覧のチラシをご覧ください。

やってみよう! 包丁研ぎ

日時: 3月28日(木)

初 回⇒午前 9:00~

2 回目⇒午前 10:30~

会場: 寿台公民館 料理実習室

申込み: 3/22(金) までに公民館へ



文化委員、体育委員
図書・視聴覚委員



新年度 公民館委員を 募集します!

寿台公民館で行う活動で企画や運
営のお手伝いをしてくれる方を募集
します!(報酬があります)

興味のある方はぜひ一度公民館へ
お問い合わせください◎

次号、公福通信がより見やすくわかりやすくリニューアルします! お楽しみに!

再開催決定!

寿台地区人権啓発推進協議会 主催

新 春 寄 席

定員:60名(先着順)

※乗り合わせや徒歩での来館にご協力ください

すみれ亭香方さんによる
講談2演目をお楽しみく
ださい。

申込みは 3/6(水)までに
公民館またはQRコードから



日時: 3月10日(日)

午前 10:00~11:30 (予定)

会場: 寿台公民館 2階 大会議室

詳細は、回覧チラシをご覧ください。

3月17日(日)は 松本市長選挙 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。



2024 寿台桜寿祭

桜フォト募集します!

スマホやガラケーで撮った写真を
ひろは公式ラインへ送ってください。



寿台福祉ひろは
公式ライン

今年撮った桜ならなん
でもOK!
締切は、4/10(水)正午
までです。
応募作品は、来年の桜寿祭の
チラシに掲載する可能性があ
ります。ご了承ください。

寿台図書館 今日のおすすめ本

『山口恵以子のめしのせ食堂』

小説: 山口 恵以子 めしのせ案内: 長船 クニヒコ / 小学館

《こころとお腹を満たす物語と「ご飯のおとも」》

ガス炊きのご飯と二種類の味噌汁、そして「ご飯のおとも」。

この定食のみ提供する「めしのせ食堂エコ」で出会う人たちの

物語と、そこに出てきた「ご飯のおとも」を紹介する一冊です。

テンポよい物語に引き込まれ、登場人物がご飯を食べる様子

について、ごくんとのどが鳴る。私もお取り寄せしてみようかな?

3月のおはなし会は8日です

令和 6 年
3 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

寿台福祉だより

3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⇒



双葉会 会員の皆さまへ

3月14日(木)13:30～

『双葉会お茶会』

場所：福祉ひろば



ひろば喫茶



薬剤師さんのお薬なんでも講座を14時頃に行います。

11日(月)13時30分～
コーヒーまたは、紅茶(¥100)

ひろばサポーター懇談会
8日(金)10時～11時

1年間お手伝いいただきありがとうございました。短い時間ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

持ち物：記入したアンケート

ひろば体操 第3火曜日

19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。

ヨガ教室 第4月曜日

25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

ハートたおる

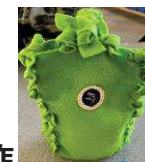


1日(金)13時～15時

ひろば手芸の日

8日(金)13時

ペットボトルホルダー制作



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：5・12・26日(火)
9時～

ひろば親睦ウォーキング

5月2日(木)9時 福祉ひろば出発

募集人数：先着25名

安曇野方面へ親睦も兼ねてウォーキングします。
申し込み開始は、4月16日(火)10時からです。
詳しくは、回覧をご覧ください。

予告

2024 寿台 桜寿祭

開催日程 4月12日(金)～4月14日(日)

- ・ひろば喫茶(コーヒー50円・デザート付き)…12日(金)
 - ・お花見昼食会(おにぎり50円・とん汁付き)…14日(日)
 - ・サークル作品展示…期間中寿台地区福祉ひろばに展示
 - ・思い出写真展示…期間中寿台地区福祉ひろばに展示
 - ・LINEで桜の写真を送ろう…LINEでの操作教えま～す！
 - ・夜桜ライトアップ…桜開花から一週間ライトアップします。
 - ・スタンプラリーウォーキング…参加賞がございます。
 - ・子ども向け企画…楽しい企画を開催しま～す！…14日(日)
- 詳しい内容は4月号でお知らせ致します。お楽しみに！

高齢者福祉入浴券の申請・交付について
(R6年4月から使用できる入浴券です。)
100円で利用できる、令和6年度分の入浴券が
寿台地区福祉ひろばで申請できます。

申請開始は、3月19日(火)からです。

資格者：昭和29年4月1日以前に出生の
満70歳以上の方

来館者の本人確認のため、身分証をお持ち下さい。

居酒屋
よいましょ

今月はお休みです。
(m・ω・)m

次回は、
4/26 18時開店



キッズリユース
今年度の回収は
終了しました



大型プラスチック資源で捨てられるのは29品目です(チラシに記載)

今年度4月よりこの取り組みが行われ、詳しい説明チラシが全戸配布されているので、すでにご存じかと思いますが、もう一度皆さんで確認しましょう。チラシがどこかに入ってしまった方は公民館に予備があります。お手元に備置きください。

- ①おぼん(金の持ち手、縁取り×) ②ざる ③タライ(1m以上×) ④漬物おけ(1m以上の物×) ⑤まな板 ⑥水切りかご ⑦冷水容器
- ⑧風呂ふた(丸めて) ⑨風呂いす ⑩洗面器 ⑪ベビーバス(1m以上の物×) ⑫洗濯かご ⑬ちりとり ⑭パケツ(金の持ち手×) ⑮衣装ケース(金の持ち手×)
- ⑯コンテナ(ネジのある物×) ⑰シューズボックス ⑱書類ケース ⑲買い物かご ⑳ごみ箱(金の縁×) ㉑照明カバー ㉒ポリタンク ㉓レターケース(木の飾り、鏡×) ㉔植木鉢 ㉕プランター ㉖ジョーロ ㉗クーラーボックス(金の持ち手、ネジ金具の付いたベルト×) ㉘ソリ ㉙ホイールカバー(金具を外して)

※回収は上記の29品目です。それ以外の物は回収されません。詳しくは担当課におたずねください。 環境業務課 ☎47-1096

詳しくはこちらのチラシをご覧ください。



令和6年能登半島地震災害義援金募金箱を

寿台公民館に設置しています。
お受けした義援金は日本赤十字社を通じて被災地の皆様にお届けします。



*領収書の必要な方は窓口でお受けします

③↑この線を山折りして、後ろへ折り入れます

3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) 南部保健センター ☎27-3455

日	曜	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	明善小学校 高学年	明善中学校
1	金	先負		ハートたおろ 13:00				15:00	15:00	16:30
2	土	仏滅								
3	日	大安								
4	月	赤口		絵手紙 13:30		街角ランチ「かたらい」10:30	休館	15:00	15:50	16:30
5	火	先勝	みんなラジ体操 9:00	卓球				15:00	15:50	16:30
6	水	友引	ベタンク					14:25	14:25	16:30
7	木	先負				[講座]9:30 デジタル講座(ムービー)		15:00	15:50	16:30
8	金	仏滅	サポーター懇談会 10:00	ひろば手芸の日 13:00~15:00 フルトキットで手芸				15:00	15:00	16:30
9	土	大安		囲碁						
10	日	友引				10:00 新春寄席				
11	月	先負		ひろば喫茶 13:30			休館	15:00	15:50	16:30
12	火	仏滅	みんなラジ体操 9:00	太極拳				15:00	15:50	16:30
13	水	大安	ベタンク	切り絵・編み物				14:10	14:10	15:05
14	木	赤口	漢字ナンク	双葉会お茶会 13:30				11:20	11:20	14:45
15	金	先勝	熱大いきき 9:30							年度末休業
16	土	友引								
17	日	先負	選挙							
18	月	仏滅		絵手紙 13:30		連合理事会 19:30	休館			年度末休業
19	火	大安	ひろば体操 9:00	卓球				[講座]9:30 おやきづくり		
20	水	赤口								
21	木	先勝								
22	金	友引	桜寿祭実行委員会/役員会 10時	ひろば手芸の日 13:00~15:00						
23	土	先負		囲碁						
24	日	仏滅								
25	月	大安	健康育児相談 9:30	ヨガ教室 13:30		スマみじ手習い会 9:00	休館			
26	火	赤口	みんなラジ体操 9:00	太極拳						
27	水	先勝	ベタンク			大型プラスチック回収日		[講座]10:00 飾り巻きすしづくり		
28	木	友引		編み物				[講座]9:00 やってみよう!包丁研ぎ		
29	金	先負								
30	土	仏滅								
31	日	大安								

11日(月)午前9時 糸魚川-静岡構造線断層帯(全体)による地震(震度7)が発生 *シェイクアウト訓練はアメリカで生まれた防災訓練です
姿勢は低く(しゃがむ)・頭を守る(手でおおう)・動かない(1分そのまま) テーブルの下に入る

①→この線を山折り

コロナ情報更新
支所出張所、もしくは市役所健康づくり課で手続きが必要となります。



対応が困難な方 FAXにて対応
0263-273464
*必ず住所氏名を記入し、何に記入して送ってください。

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



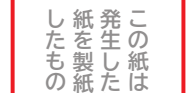
新しいプラ
スチック資源の出し方はこちらで確認をお願いします。



公福通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます



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



土曜日 12:00-19:00 までの当番医については、松本広域消防署 ☎35-9111にて、おたずねください

4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	赤口		絵手紙 13:30						休館
2	火	先勝	みんなラジ体操 9:00	卓球						
3	水	友引	ベタンク	切り絵						
4	木	先負	漢字ナンク	編み物						
5	金	仏滅			全体委員会 19時					
6	土	大安								
7	日	赤口								
8	月	先勝				おはなし畑「かたらい」10:30				休館

福祉協議会行事予定
3月22日(金)
10時 役員会
桜寿祭実行委員会

桜寿祭は
4/12. 13. 14

街角ランチ「かたらい」

開催日3月4日(月)

【内容】かんたん手芸で、ちょこっと玄関飾り
簡単な手芸は脳トレにピッタリ、皆さんで楽しんで作ります。メガネが必要な方はお持ちください。(材料費50円)
その他、脳トレ・包括支援センター(何でも相談) 保健師さんはいらっしゃいますが血圧相談はありません

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。☎57-1168

街角ランチ「かたらい」が名称変更
4月から「おはなし畑かたらい」となります
4月は4/8開催 申し込み3月10日より
「高齢者でもこれだけはやっておこう防災の備え」

日時 25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の手習いオクッー お子さんやお孫さんとつながろう

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(月)	13日(水)
13:00-16:00	9:00-11:00

いつでも違うところを見逃さないで、認知症の早期発見は、周りの早い気づきが必要です。

寒い時こそ筋トレ!
室内でやる筋トレは寒い季節にピッタリ。飽きずに続けるのがカギとなります。
寿台だれでもいき百 体操カレンダー
時間 10:00-11:00
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						

【事例2】〈のるーと〉の乗降ポイントにバスが止まっていたので、乗れるか聞いたら、事前予約が必要です。と言われ断られてしまった。

そうなんです!〈のるーと〉に乗車する場合は必ず予約が必要です。予約が完了すると、AIがお客さんが有ることを運転手に指示し、運転手は予約者を待つこととなります。この場合はすぐに予約センターに電話をすることで、乗車が可能になります。

ところで、事例1で後に乗って先に降りた方を思うと、気まずかったらうな。と私は思います。この次乗る時は、立場が逆になる場合も考えられます。そんな時はお互いに声を掛けあって、〈のるーと〉を気持ちよく使ってほしいと思います。

前向きなご意見はいつでも歓迎。
地区生活支援員 水口 ☎070-8684-8033

こんな状態もある認知症
『認知症にならないための習慣を始めよう』
山根一彦著 引用

アルツハイマー病患者の脳にはゴミが溜まる、というのを聞いたことはありますか? その名はアミロイドβ(ベータ)というたんぱく質です。このたんぱく質が増えると、脳を委縮させ認知症が出てきます。症状が出る原因として過度のアルコールやタバコ、それから生活習慣病である糖尿病も、認知症リスクを2倍に跳ね上げることが分かっています。その他比較的簡単に意識を変えることのできる3つの生活習慣をご紹介します。

【その3】浴室や台所のカビ
ご自宅のお風呂や台所に黒っぽいカビが見当たりますか?あるいはエアコンや加湿器からカビ臭い匂いがしませんか?こうしたカビが認知症の原因になる可能性があると言われています。空気中から私たちの体に入り気管支喘息のようなアレルギー症状が出たり、厄介なのは吸い込んだカビが体の中で増殖してしまうことです。肺や脳で増殖したカビは毒素を出し体中を巡り脳に達するとアミロイドβを出すことが分かっています。日常的にカビを体内に取り込んでいる可能性がある人は、アミロイドβが作られ続けてしまいます。3つの習慣を見直して、認知症になるといわれているリスクを減らしていきましょう。

認知症症状については 地区生活支援員 水口 ☎070-8684-8033

熟年体育大学
 いきいき健康ひろば



会員募集



元健増第1-6号

今すぐ始めよう！
「10歳若返る・インターバル速歩」

1日1万歩では効果なし!?

近年の研究で、通常のウォーキングだけでは筋力・体力の向上、健康改善はあまり見込めないことがわかってきました。そこで開発されたのが「インターバル速歩」です。個人の体力に応じた強度でゆっくり歩きと速歩を繰り返す運動方法で、5ヶ月間で体力10%UP、生活習慣病が20%改善します。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターではこの科学的根拠に基づいたインターバル速歩を指導しています。最近、NHK「あさイチ」、「あしたが変わるトリセツショー」でも取り上げられました。



[インターバル速歩とは?]



【対象】 松本市にお住まいの方・自立歩行が可能な概ね40歳以上

【場所】 地区福祉ひろば

【募集期間】 3月4日(月)～3月27日(水)

【会費】 19,900円/年 (ひと月約1,700円)

【期間】 2024年4月～2025年3月

【内容】 ① 体育館で、体力測定・血液検査

② 日常は熟大メイト(活動量計)orスマホを使ってインターバル速歩トレーニング

③ 毎月1回、地区福祉ひろばで、データ転送・運動個別相談など

※熟大メイトに蓄積されたトレーニングデータのグラフ返却

④ バスハイク、ウォーキングイベントなど(イベントによっては参加費が必要です)

※参加は任意

⑤ 年間運動量、体力測定結果などの評価

【申込方法】 お近くの福祉ひろばで募集資料(封筒)をご確認ください。

(ご不明な点等は下記にお問い合わせください)



iPhoneをお持ちの方は熟大メイトの代わりに活動量計としてご利用できます。リアルタイムでトレーニング結果の閲覧やアドバイスを受けることができます。



[iOS専用アプリ]

日中忙しい方のために…

「夜コース」もあります

第2・4金曜日 午後6時～7時

詳しい内容はお問い合わせください。



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

電話 **0263-37-2697** (平日9:00-16:00)

メール jtrc@shinshu-u.ac.jp

令和6年度 いきいき健康ひろば寿台地区 年間スケジュール

月	日	曜	時間	(集合)場所	内容
4	13	土	9:00~12:00	南部体育館	体力測定
	24	水	9:00~12:00	大系線島内駅	拾ヶ堰を歩きましょう!
5	16	木	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園施設散策
	17	金	9:30~11:30	寿台地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	29	水	9:30~12:00	アルプス公園	アルプス公園縦断ウォーク
	31	金	終日	志賀高原	【バスハイク】:志賀高原(有料)
6	6	木	9:30~12:00	スカイパーク	スカイパークウォーク
	18	火	9:30~12:00	松本市内	市内ウォーク
	21	金	13:30~15:00	寿台体育館(仮)	寿台・中山地区で歩くフォームの確認や実践的にインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
	24	月	9:30~12:00	梓川	西牧郷散策コース 古城巡り編
7	19	金	9:30~11:30	寿台地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	23	金	9:30~11:30	寿台地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	4	水	9:30~12:00	穂高	安曇野道祖神巡り
	20	金	9:30~11:30	寿台地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
	25	水	終日	岡谷	岡谷ウォーク
10	3	木	9:00~12:00	寿体育館	体力測定
	30	水	終日	飯綱高原	【バスハイク】:霊仙寺湖(有料)
11	6	水	9:30~12:00	梓川	西牧郷散策コース 古寺巡り編
	14	木	9:30~12:00	中山	中山古墳ウォーク
	15	金	9:30~11:30	寿台地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
12	20	金	9:30~11:30	寿台地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	9	木	9:30~12:00	市内神社	新年神社巡り
	17	金	9:30~11:30	寿台地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	17	月	9:30~12:00	笹賀	座禅ウォーク
	21	金	9:30~11:30	寿台地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	5	水	9:30~12:00	自衛隊駐屯所	自衛隊駐屯所見学ウォーク
	17	月	9:30~12:00	四賀	福寿草ウォーク
	21	金	9:30~11:30	寿台地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)

☆ 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます! ☆

初心者
大歓迎

最近歩いて
いない

皆と一緒に
歩きたい

歩くフォームを
見てほしい

歩き方に
不安がある

熟練者
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます! (ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【日時・場所】 木曜日:09:30-11:00 南部体育館 5/23、6/20、7/25、8/22、9/26、11/21、1/23、2/27、3/27

金曜日:14:00-15:30 神林体育館 5/10、7/12 島内体育館 6/7

梓川体育館 11/8、12/6、1/10、2/7、3/7

【持ち物】 動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

※予定のイベントは、追加、変更または中止になる場合もあります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。