

ひろばだより 350

令和6年5月1日発行
田川地区福祉ひろば事業推進協議会
田川地区福祉ひろば
TEL/FAX 28-1168

春を飛ばして夏になってしまったような暑さですね。畑や庭仕事もありますが、熱中症にはご注意ください！息抜きに、ひろばの行事へご参加ください。おしゃべりだけでも大歓迎です☺

ふれあい健康教室 5月2日(木)13:30~

「認知症サポーター養成講座」
講師：中央西包括支援センター

6月は、6月6日(木)です。



お手伝いは、ボランティアさん、レクリエーションは、日赤奉仕団さんです。

たがわチャイルド

5月16日(木)10:00~

子育て支援講座「おやつのおはなし」

講師：管理栄養士 松尾奈美さん

★申込不要 ★おやつ代(1家族100円)

ヘルシーテラス

5月10日(金)10:00~

「いきいき百歳体操」

松本市版のDVDを使います。映像内の体操のお兄さんは…ぜひ一緒に体操しましょう。

ひろば喫茶

ボランティア部

5月24日(金)9:30~11:30

「新解釈三国志」DVD鑑賞会

あの有名な「三国志」を、脚本・監督：福田雄

一流の新たな解釈で描かれた、完全オリジナル映画。出演：大泉洋・ムロツヨシ

ひろば喫茶 11:30~

コーヒーor紅茶+お菓子で¥100

リエンの会

講師 田中花先生

参加費無料・申込不要

5月17日(金)13:30~ 田川福祉ひろば

絵てがみ体験

5月17日(金)10:00~

初めてでも大丈夫！

好きなものをゆったり描いてみましょう。



ひろば遠足

5月31日(金)

グリーンビレッジ横川

「かやぶきの館」

集合：松本駅アルプス口 9:00

定員：30名(先着順)

申込×切：5月20日(月)

詳細・申込はひろばまで。



田川いきいきサロン

5月28日(火)10:00~ 田川公民館

詳細はルート19(回覧)をご覧ください。

地区担当になりました。よろしく願いいたします。

田川公民館

館長：荻原しほみさん

4月より就任いたしました。地域の皆さまのお力をお借りして、一緒に明るく元気よく活動していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

健康づくり課(中央保健センター)

地区担当保健師：上杉章子さん

4月から担当になりました。皆さんと一緒に参加しながら、健康づくりのお手伝いができたらと思います。どんどん声をかけてください。よろしくお願いいたします。

5月



初期のテニスボールは黒いゴム製だったが、試合中によりよく見えるため、黄色に変更された。空気抵抗によって速度が変わるため、会場の高度や気温がボールの動きに影響を与える。高地では早く飛び、寒い気候では重くなる。使用後は様々な所で再利用されている。

日	曜	ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です	サークル活動		その他の行事・会議等
			10:00	13:00	
5/1	水		健康体操	創作手まり教室	
2	木	◆ふれあい健康教室 13:30～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ヲ体操
5/3(金)～5/6(月) ひろばお休み					
7	火	民生児童委員定例会 9:30			0840 ヲ体操
8	水		健康体操	雀の会	
9	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ヲ体操
10	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
13	月	◆スポーツボイス 10:00 田川公民館 ◆クラフトの日 13:30～			
14	火				0840 ヲ体操
15	水	◆紙の日 13:30～	健康体操		田川っ子応援団
16	木	◆たがわチャイルド 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ヲ体操 まち協総会 18:30～
17	金	◆絵てがみ体験 10:00～ ◆リエンの会 13:30～	歩こう会		
18	土	◆児童センターウォーキング 9:30			
20	月	◆らく～な体操 10:00～		ふるさとの会	
21	火				0840 ヲ体操
22	水		健康体操	雀の会	
23	木	地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ヲ体操
24	金	◆ひろば喫茶 9:30～ いきいき健康ひろば 13:30～			
27	月	◆らく～な体操 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
28	火	◆いきいきサロン 10:00～			0840 ヲ体操
29	水	ひろば企画会議 13:30～	健康体操		
30	木				0840 ヲ体操
31	金	◆ひろば遠足			
6/3	月	◆らく～な体操 10:00～		ふるさとの会	
4	火	民生児童委員定例会 9:30			0840 ヲ体操
5	水		健康体操	創作手まり教室	
6	木	◆ふれあい健康教室 13:30～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ヲ体操
7	金	◆ヘルシーテラス			

松本市立博物館へ行くよ！

***健康づくり課保健師による相談日のお知らせ！5月2日(木)午後、16日(木)の午前です。**

たがわチャイルドひろば

☆ 5月の予定は ○ ○ ○

5月16日（木）
午前10時から

時間厳守
です！

子育て支援講座

「おやつの話」

お話は、健康づくり課管理栄養士 松尾奈美さん。
質問などもお気軽にどうぞ。

★申込不要

★飲み物・おやつ代100円（1家族）



今日のおやつレシピ「桜餅」

おうちで作っ
てみてね♡

<材料>（約10枚分）

☆白玉粉 25g ☆水 200cc ☆小麦粉 100g

☆砂糖 35g ☆あんこ 360g ☆桜の葉（塩漬け）12枚 ☆食紅 少々

<作り方>

- ① 桜の葉は水（分量外）に入れ、塩出しをする。あんこは俵型に丸める。
- ② 小麦粉、砂糖はふるっておく。ボールに白玉粉を入れ、分量の水を少しずつ加え溶かし、ふるった小麦粉、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③ ②の生地に水で溶いた食紅をほんの少し入れて混ぜる。布巾をかけてしばらく休ませる。
- ④ ホットプレートを熱し、油をひいて③の生地をすくって楕円形に流し、焦げ目をつけないように焼く。表面が乾いたら裏に返し、火を通してペーパーにとり冷ます。
- ⑤ ①のあんこを包み、桜の葉で巻く。



駐車場が少ないので乗り合わせてきてね。

田川地区福祉ひろば TEL28-1168