

# ぴあふれんず通信



社会福祉法人信濃の星  
地域活動支援センターぴあ・ふれんず  
〒381-0034  
長野市大字高田1134-1 1階  
TEL:026-268-0666 FAX:026-268-0611  
(受付時間9:00~17:00)  
E-mail: my-tikatsu@mystep.jp

開館時間 月曜 9:30~15:00  
火曜~土曜 9:30~17:00  
休館日 日曜・祝日・年末年始

2022年 10月 No.183

今月のカレンダー

| 日        | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土   |
|----------|--|--|--|--|---|---|
|          |  |  |  |  |   | 1   |
|          | 10月の誕生花<br>「キンモクセイ」<br>花言葉は<br>「謙虚」「気高い」<br>        | 神無月(10月) 日本全国の神々が<br>島根県の出雲大社に集まる月<br>各地の神様が不在になることから<br>「神無月」と言います  |  | 国際高齢者デー<br>1991年国連で決定 高齢者<br>差別・虐待撤廃など意識向上<br>が目的  |   |   |
| 2<br>休館  | 3<br>※15時閉館  | 4<br>健康づくり<br>11:00~<br>                | 5<br>手芸の日<br>13:30~<br>事前申込必要<br>①<br>  | 6  | 7<br>健康づくり<br>14:30~<br><br>      | 8<br>びんずる市<br>現地集合・解散<br>参加者連絡ください<br>外出企画のため<br>10:30に<br>地活を閉めます  |
| 9<br>休館  | 10<br>スポーツの日<br>目の愛護デー<br>休館   | 11<br>手芸の日<br>13:30~<br>事前申込必要<br>②<br> | 12<br>  | 13<br>健康づくり<br>14:30~<br>   | 14<br>   | 15<br>ふづきの会<br>12時まで<br>会員のみ利用<br>午後<br>秋だスポーツで<br>リフレッシュ!<br> |
| 16<br>休館 | 17<br>健康づくり<br>11:00~<br>※15時閉館<br>               | 18<br>絵手紙・習字の日<br>14:00~<br>申込必要<br>  | 19<br><br> | 20<br>手芸の日<br>13:30~<br>事前申込必要<br>③<br>                                 | 21<br>健康づくり<br>14:30~<br><br> | 22<br>産業フェア<br>長野ビックハット<br>参加のため<br>地活を閉めます<br>参加者募集中<br>      |
| 23<br>休館 | 24<br>手芸の日<br>11:00~<br>事前申込必要<br>④<br>※15時閉館<br> | 25<br>健康づくり<br>14:30~<br>             | 26<br>  | 27<br>ふくしネット<br>フェスタ<br>参加のため<br>地活を閉めます<br>11:00~14:00<br>参加者募集中<br> | 28<br>健康づくり<br>14:30~<br><br>手話歌でGO<br>11:00~  | 29  |
| 30<br>休館 | 31<br>ハロウィン<br>                                   | 送迎のお知らせ<br>送迎を希望される方は<br>ご相談ください   |  | 手話歌でGO<br>第16回目は<br>「糸」2番です<br>                                       |   | びんずる市へ行こう<br>10月18日(土)10:30~<br>参加され方はご連絡<br>ください   |

## アイコンの紹介



◆ふづきの会  
「視覚障害者  
パソコン入力支援の会」  
目に障がいをお持ちの  
方を支援する  
外部ボランティアの会  
※ **会員の方だけが  
利用できます**

## ぴあ・ふれんずご利用のみなさんへ

ぴあ・ふれんずご利用の際は、引き続きこまめな手洗い・手指消毒  
マスク着用・毎日の検温で感染予防にご協力ください



### ◆ぐーと販売

1・2・3・5週金曜日12:10~  
パイ・シュークリーム  


◆健康づくり 11:00~ 14:30~  
テレビ体操を見ながら軽い体操  
座ったままでもできる体操です  
参加は自由  




◆絵手紙・習字の日  
14:00~ 材料費 30円  
※10月14日(金)までに  
申し込んでください  


◆お楽しみメニュー  
今月はお休みします  
コロナ感染状況をみて  
開催します  


# なんでも掲示板&情報コーナー

## 今月の企画のご案内

### 産業フェアin信州2022

ぐーとと一緒に販売参加します

日時 10月22日(土)

10:30~16:00頃

場所 長野市ビックハット

販売のお手伝いをしていただけの方

10月14日までにご連絡ください 現地集合



### ふくしネットフェスタ2022 10月27日(木)

◎アート作品展 市役所第一庁舎交流スペース

10:30~15:30

◎福祉事業所販売 桜スクエア

11:30~13:30

◎やさしいお店タウンミーティング 芸術館アクトスペース

13:00~16:00 (受付12:40~)

『講演会』講師 立石祐子氏 ~障害者差別解消のこれから~

※販売参加しますお手伝いしていただける方募集中

アート作品・活動紹介があります 自由見学



## レクリエーション活動のご案内

### 秋だスポーツでリフレッシュしましょう~

日時 10月15日(土) 13:30~

場所 ぴあ・ふれんず

持ち物 スポーツができる服装と上履き(動いても脱げないもの)

汗ふきタオル 水筒



今年も

長野市障害者スポーツ協会の方

と一緒に体を動かします

※内容は協会の方が2~3種目

用意していただきます

送迎バスあります

10月11日(火)までに申し込んでください

今月は『フリフリねこさん』と『花と白鳥』を作ります

密を避けるため希望日の変更をお願いする場合があります  
ご協力をお願いします



### 『フリフリねこさん』

ねこ型のレジンフレーム中に  
ビーズを入れて作ります

材料費 200円

10/5(水) 10/20(木)

①

③

### ◆手芸の日



### 『花と白鳥』

白鳥の器の中に造花を  
咲かせましょう

材料費 200円

10/11(火)10/24(月)

②

④

各回とも4日前までにご連絡ください ※以前作った物でもOKで

紙袋を持参してください

## 9月の手芸の日に参加された方の作品をご紹介します



丸と角のコースター



アジサイたっぷりきれいですね



敬老の日プレゼント



マスクチャーム

