

令和7年3月 中山地区おでかけカレンダー

日	曜日	中山地区地域づくりセンター ・ 中山公民館		中山地区福祉ひろば	
1	土				
2	日				
3	月			健康相談 コーラスこころ	9:30～ 13:30～ 保
4	火	ウクレレ講座 公民館カフェ	13:30～ 13:30～	農村女性協議会(ヨガ)	9:30～
5	水	歌づくり同好会	13:30～		
6	木	中山地区防災講座	15:00～	いきいき健康ひろば	9:30～
7	金	公民館カフェ	13:30～	Enjoyエルダー	13:30～
8	土				
9	日				
10	月				
11	火	公民館カフェ	13:30～	体力アップ教室	13:30～ 保
12	水	絵画同好会パレット	13:30～	和楽の会	14:00～
13	木			支援員歌の会 白ゆり会(いきいき百歳体操)	10:00～ 13:30～
14	金			太極拳	9:30～
15	土				
16	日				
17	月	福祉対策部会	11:15～	ふれあい健康教室	9:30～ 保
18	火	ウクレレ講座 公民館カフェ	13:30～ 13:30～	ひろば理事会	15:30～
19	水	三役会 地域づくり協議会運営委員会 中山線バス運営協議会 正副町会長会	16:00～ 16:30～ 17:00～ 17:30～	コーヒーを楽しむ会	13:30～
20	木				
21	金	公民館カフェ	13:30～	Enjoyエルダー 体力づくりサポーター集会	9:30～ 13:30～ 保
22	土				
23	日				
24	月			白ゆり会(総会)	13:30～
25	火	公民館カフェ	13:30～	ウォーキング大会	9:15～
26	水	絵画同好会パレット	13:30～	ウォーキング大会(予備日) 和楽の会	9:15～ 14:00～
27	木			いきいきサロン 白ゆり会(いきいき百歳体操)	9:30～ 13:30～
28	金	PC・スマホ教室 公民館カフェ	13:30～ 13:30～	農村女性協議会	9:30～ (1日使用)
29	土				
30	日				
31	月			調理室清掃	10:00～

保

中山地区担当保健師が在所しています。お気軽にご相談ください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、一部事業の日程を変更する場合がございます。

今年度のたよりのタイトルは中山小6年生の手書きです（順にのせていきます）



高齢者の活発な活動を目的とした「元気づくり事業」は現在加工トマト、エゴマ、花豆のグループがあるが、ここ数年の暑さの影響と地質の不適合や連作障害などから、不作が続いた。トマトの収穫量は多いとき400



箱以上あったが昨年は160箱にとどまった。◆春の畑おこし、小石の取り除き、マルチシート張り、苗植え、水やり、消毒、そして夏の盛りの収穫と、やらねばならないことが沢山あります。毎年、会員の皆さんのまさに「みんなでトマト」作業を見るにつけ尊敬の念を抱いていました。10年間ご苦勞様でした。（館）

来年度行事予定

■ピクニックコンサート
5月31日(土)
中山霊園 芝生ひろば

■夏祭り
8月1日(金)夕方から
中山公民館

■なかやま体験フェスタ
9月20, 21日(土日)

■中山大モルック大会
10月18日(土)
中山小 体育館

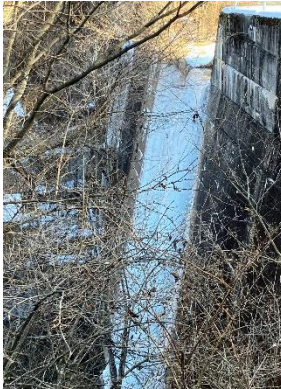
■文化祭 11月9日(日)
ステージ・お楽しみ広場
中山小 体育館
(展示は9～21日
公民館)

PC・スマホ講座



緊急時、通話ではできなくともスマホのメールやライン機能を使って連絡を取れるようにしよう、から始まったPC・スマホ講座が人気です。講師を迎え初心者から上級者までレベルに見合った内容のキーワードは「理解できるまで。忘れたら何度でも」です。毎月最終金曜日13時半から開催。無料。興味のある方は御連絡下さい。 58-5822

中山こんなところもあります



千石ダムの氷瀑

埴原南地区の宮の入林道の鹿柵ゲートを開け登っていくと北側斜面は雪が積もっていて、用心しながら車で登っていくこと15分、左下に千石ダムが見える。なんと、流れ落ちる水はすべて凍り、立派な氷瀑となっている。標高は手元のスマホアプリで1100と表示された。これも中山の一面と知る。

活性化部会元気づくり事業

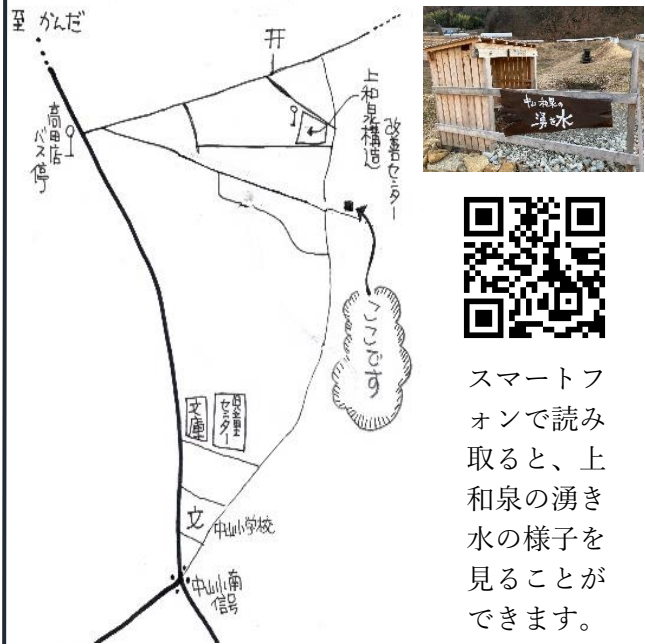
「みんなでトマト」に終止符
 今後はエゴマに移行
 地域づくり協議会活性化部会
 「みんなでトマト」グループ
 (代表 藤森勲氏 会員15名)は近年の不作状況から加工トマト栽培を断念することを決めた。今後はすでにあるエゴマグループに合流する予定。

利用が増えているようです ～上和泉の湧水

昨年夏に町会の援助を受け、地元有志で整備された上和泉の湧水。先日立ち寄ると、年配のご夫婦が車で来られていたので、お話を伺うと塩尻から来ているとのこと。

「コーヒーやお茶を淹れたり、御飯も炊くよ。美味しいよ」車にはたくさんのペットボトルがつんでありました。。

「塩尻にはあまりないんだよね。最近はこちらばかり利用している」とのことでした。外灯もつき、「新たな名所」はどうやら徐々に知れ渡ってきたようです。



スマートフォンで読み取ると、上和泉の湧き水の様子を見ることができます。



中山公民館だより 2025. 3



ワイワイ子育て ～恵方巻作り～

1月22日(水)にワイワイ子育てを行いました。
今回は、「恵方巻作り」を初開催しました。
地区のボランティア団体の白ゆり会の方に作り方を
教わり、親子一緒に恵方巻を作りました。
玉子焼きやきゅうり、ハムを巻き巻きました。お子
さんも小さな手で一生懸命に頑張っていました。
当日は中山地区外の方もあわせて、8組の参加があり
ました。おいしい恵方巻を食べることができました。
「ワイワイ子育て」は来年度も実施予定です。楽しい楽
しい内容を検討中ですので、ご期待ください！
参加者が減少しています！中山地区外の方の参加も
待っています！！



子ども会育成会主催 ～時の移動教室～

2月10日(月)に中山小学校で子ども会育成会主催行
事の「時の移動教室」が行われました。
当日は中山小学校6年生13人が参加し、セイコーエプ
ソン労働組合しおじり支所のご協力のもと、時計の歴
史や仕組みを学びました。
その後、クォーツ式腕時計の組み立て体験をしまし
た。1つ1つのパーツが細かく繊細な作業に苦戦しな
がらも、世界に1つだけの腕時計を作成しました。
児童からは「楽しかった！」「来年もやりたい！」との
声が上がりました。



中山 nakayama

福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



■ 3月の予定 ■

●ふれあい健康教室 **17日**(月)9:30～大会議室
内容：寒さに負けずにいざ出陣!!
チーム対抗「さるかに合戦」を開催します。
楽しく笑って景品ゲットしましょう！

●いきいきサロン **27日**(木)9:30～
体操や脳トレで楽しく体を動かしましょう♪

●体力アップ事業
◆太極拳 **14日**(金) 9:30～ 4月は4日(金)
◆体力アップ教室 **11日**(火)13:30～ 定員 15 名
講師：鈴木紗織先生

◆Enjoy エルダー **7日**(金)13:30～
21日(金) 9:30～

※3月のウォーキングで健康づくりは、25日(火)の
ウォーキング大会に代えさせていただきます。
参加お待ちしております。

時間が違うので
お間違えなく。

チェのわ 『おげんきで』

国民の5人に1人が後期高齢者という超高齢化社会を迎えるこ
とで、日本の経済や医療・福祉など多くの方面に深刻な影響を
及ぼすといわれてきた「2025年問題」。聞いたことはありませんか？たしかに社会保障制度の見直しや、人材不足などにより社会の在り方がめまぐるしく変化しているのを実感します。この度、私は3月末をもって地区生活支援員の仕事を辞めさせて頂くことになりました。4年間、中山地区の高齢者の皆さんの介護予防と生活支援のため手探りで活動を続けてきました。地区の皆さんで作上げ、協力していただいている「助け合おうぜ！中山」は今後ますます必要とされるでしょう。あなたの力は必ず誰かの役に立ちます。是非とも協力をお願い致します。年をとることを嘆くのではなく、健康のためにできることは何でもしましょう。

これまで「つながりが大事」ということを繰り返してお伝えしてきました。「つながること」つまり家に閉じこもる事なく外へ出て人と交わることは認知症予防になり介護予防になります。まずは自分の身体は自分で守りましょう。私たちは死ぬまで健康であり続ける必要があります。ひろば事業などに参加したり、近くの公民館のお茶のみ会には是非お友達を誘ってお出かけください。福祉ひろばの時代からこれまで支え、助けて下さった皆さんに心から感謝申し上げます。長い間ありがとうございました。生活支援員 中山千恵

中山地区健康づくりサポーター Vol.2

私達は、今年度「女性の健康について」をテーマに活動をしてきました。1月16日(木)には「骨粗鬆症予防のための料理教室」を、松本市の食生活改善推進員さんをお呼びして行いました。簡単で、カルシウムたっぷり+減塩のおいしい料理を教えてくださいました。加齢や女性ホルモンの減少で骨粗鬆症のリスクは上がります。松本市のホームページにも、骨粗鬆症予防の特設ページがあるので参考にしてみてください(レシピ、予防方法、検診について載っています)↓



チーズ蒸しパン

肉団子と青菜の
春雨クリーム煮

ウォーキング大会 開催のお知らせ

回覧

日 時：3月25日(火) 9:15～受付開始
9:30～出発 *予備日26(水)

持ち物：飲み物・タオル・帽子
昼食(アレルギーの心配がある方は持参)

今回は保福寺方面を歩き、お寺の見学をします。
お昼は手作り焼きそばを食べますよ。
たくさんのご参加お待ちしております。



※詳しくは回覧をご覧ください。

保健師による健康相談日



3月3日(月) 9:30～11:30

地区担当保健師が健康や育児についての
相談に応じます。

※お子さんの計測をご希望の方はバスタオル
をお持ちください。

次回は 4月 7日(月)