

# 令和7年10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	水	うたの会 13:30~	
2	木		いきいき講座(布ぞうり講習会:仕上げ) 13:30~
3	金	ワイワイスマホ(分会) 13:30~ 公民館カフェ 13:30~	太極拳 13:30~
4	土		
5	日		
6	月		健康相談 9:30~ コーラスこころ 13:30~
7	火	ウクレレ講座 13:30~ 公民館カフェ 13:30~	農村女性協議会(ヨガ) 9:30~
8	水	<b>国勢調査 回答締切</b> 絵画同好会パレット 13:30~	和楽の会 14:00~
9	木		支援員歌の会 10:00~ 白ゆり会(百歳体操) 13:30~
10	金	山岸先生講演会 13:30~ 公民館カフェ 13:30~ ワイワイスマホ 13:30~	
11	土		
12	日		
13	月		
14	火	木工講座 9:00~ 公民館カフェ 13:30~	中山吹矢クラブ 9:30~ 体力アップ教室 13:30~
15	水		ワイワイ子育て 10:00~ コーヒーを楽しむ会 13:30~
16	木	三役会 16:00~ 地域づくり協議会運営委員会 16:30~ 正副町会長会 17:00~	介護予防講座 (おかんの姿勢教室) 10:00~
17	金	公民館カフェ 13:30~	Enjoyエルダー 9:30~ 体力づくりサポーター集会 13:30~
18	土		
19	日	<b>松本市防災訓練 (中山地区安否確認訓練)</b>	
20	月	福祉対策部会 11:15~	ふれあい健康教室 9:30~ マンモ検診(準備) (夕方)
21	火	ウクレレ講座 13:30~ 公民館カフェ 13:30~	マンモ検診
22	水	絵画同好会パレット 13:30~	秋のマレット大会 9:00~ 和楽の会 14:00~
23	木		白ゆり会(百歳体操) 13:30~
24	金	公民館カフェ 13:30~	マレット大会 予備日 9:00~
25	土	中山モルック大会	
26	日		
27	月		ウォーキングで健康づくり 8:45集合 コーラスこころ 13:30~
28	火	木工講座 9:00~ 公民館カフェ 13:30~	中山吹矢クラブ 9:30~ Enjoyエルダー 13:30~
29	水		
30	木		いきいきサロン 9:30~
31	金	PC・スマホ教室 13:30~ 公民館カフェ 13:30~	

## ふるさと中山だより

第99号 令和7年10月1日  
中山公民館/中山地区福祉ひろば  
電話 58-5822

2025・9/1 現在  
●世帯数 1,375  
(先月比-1)  
●人口 3,048  
(先月比-2)

### 2025 仕切り直しピクニックコンサート開催!

「楽しかった!」

5月に予定され、天候不順で中止になったコンサートでしたが「残念!」の声が大きく、9月6日、「仕切り直しピクニックコンサート」と題して開催しました。  
中山のみならず、他地区からも大勢の方が霊園芝生広場に訪れ、台風一過の青空のもと、音楽をゆつくりと楽しむ姿がありました。  
中山町会連合会・地域づくり活性化部会・中山安全協会の皆さん、いつもながら、「協力ありがとうございます」。



開演は中山太鼓連青空が似合います



鍵盤ハーモニカの優しい音色が空に響く。ユニットヴォーノ

やっぱりフラダンスは、芝生の上ホオナニチプア



雨坊主(レインボーズ)は平和への思いを歌い上げました



「うたの会」は高らかに「老い」と「中山」を歌いあげました。



会場の皆さんと一緒に「中山は山の中」体操。健康づくりサポーターさん方のおかげでだんだん広がってきましたね



The BigBand of Music Toys  
なんと30人の参加、ありがとうございます!



今や中山の人気スポーツ「モルック」木工クラブが担ってくれました



「公民館応援隊」は今年も参加!



ミックスジャムのボーカリストお二人と子どもたちのうた「虹」が会場に響きました。



かつてあった少年野球チーム「中山レッズ」のお母さんたちがフランクフルトソーセージのお店を出してくれましたよ!

## 第3回中山地区モルック大会

開催日 10月25日(土)  
 時間 8:30~12:30(予定)  
 場所 中山小学校体育館  
 種目 モルック

今年も去年と同様に運動会ではなく、「モルック大会」を行います。

モルックは、性別に関係なく、こどもから高齢者まで楽しめるスポーツです。

中山のローカルルールで行うため、小さなお子様も家族で楽しめます。

今年も...お楽しみ抽選会あります!

豪華?賞品もあります!

**まだまだ参加申し込み待っています!**

## 健康づくりサポーター通信

7月に中山地区の食生活改善推進員さんを講師にお招きして、**簡単腸活レシピ**の調理実習を行いました。「おから」をメインにしたメニューを教えてくださいました。

### 盛り付けるだけ! おからヨーグルト

【材料】1人分



ヨーグルト ..... 大さじ3(45g)  
 バナナ ..... 1/2本(70g)  
 おからパウダー ..... 小さじ1(2g)  
 甘酒 ..... 大さじ1(15g)  
 はちみつ ..... 小さじ1/2(3g)

### ★オススメポイント★

おからパウダーで食物繊維アップ!

### 最終予告

## 山岸先生の講演会

日時:10月10日(金)午後1時30分から  
 会場:中山地区出張所 大会議室  
 予約不要です!

## ワイワイおいでよ!

### ワイワイ子育てを開催します!

〈日時〉10月15日(水)10:00~  
 〈内容〉消防署見学  
 〈講師〉芳川消防署のみなさん  
 〈持ち物〉飲み物等  
 タオル  
 帽子等  
 〈対象者〉未就園児とその保護者  
 〈集合〉現地集合(芳川消防署)

数年ぶりに消防署見学を行います!  
 芳川消防署に行って、カッコいい消防車を見学したり、消防署の雰囲気を感じてみませんか?  
 お友達との参加もお待ちしております。

## 出張所 窓口からのお知らせ

### 令和7年度国勢調査はじまります!

調査員が皆様のご自宅に訪問します。  
 調査票が届いたらお早めに回答してください!  
 回答方法などご不明な点がございましたら、担当の調査員までお気軽にご相談ください!

【回答期限】 令和7年10月8日(水)  
 【回答方法】 ①インターネットでの電子回答  
 ②調査票に記入し、郵送回答  
 【その他】 各町会にてインターネット回答の講習会を実施しますので別で配布するチラシをご確認いただき、お気軽にご参加ください!



詳細はこちらから



## 福祉ひろばだより

編集:中山地区福祉ひろば



## 10月の予定

### ♪フレイル健診の様子♪

今回のフレイル健診の結果はどうでしたか?  
 良かった方は、今の状態を維持し、下がってしまった方は出来ることから少しずつ改善していきましょう。



### 秋のマレット大会

日時 10月22日(水) 9:00~  
 場所 中山霊園マレットゴルフ場 ※予備日24日

### 介護予防講座

#### 『おかんの姿勢教室』

日時:10月16日(木) 10:00~  
 場所:福祉ひろば  
 内容:身体のつながりポイント  
 講師:阪上 晃子先生

定員 12名

※詳しくは回覧をご覧ください

### 保健師による健康相談日

#### 10月6日(月) 9:30~11:30

お子さんの発育発達から高齢者の健康まで、お悩みがあればお気軽にご相談ください。(予約不要)  
 ※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。  
 ※保健師在所日は相談可。  
 おでかけカレンダーをご確認ください。

次回は 11月4日(月)



## 『幸高齢になろう!その1』

生活支援員 赤井 幸子

“歳をとる”というとなだかマイナスなイメージがありませんか?身体も動きにくくなるし、ずくがなくなってきました。簡単なことが出来なくなってきた「歳だで、へえ、ダメだわ」なんてぐちも出ちゃいますよね。でも、人間だれでも平等に、毎年歳をとるもの。どうせなら、毎日楽しく過ごして歳をとりたいたいものです。

先日NHKで、認知症の発症メカニズムについての番組がありました。予防には何が大切か。①しっかり噛んで毎日3食きちんと食べる②身体を動かす③人と話をする④よく寝る、などが挙げられていました。これっていつもの普通の生活じゃん!って思った方も多はず。そうなんです、いつもの生活を少し気を付けながら過ごす事が大切です。食事栄養バランスや調理に気を付ける。歯磨きしながら、かかとの上げ下げなど、ちょこちょこ運動をしてみる。散歩の途中で出会った方とおしゃべりする。(ワンちゃんとの散歩がベストなんだって)お出かけする用事をつくる、など続けられることから始めてみましょう。今や5人に1人が認知症を発症する時代です。次回は「新しい認知症観」についてです。