

令和7年12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	月			健康相談 白ゆり会	9:30～ 13:30～保
2	火	公民館カフェ ウクレレ講座	13:30～ 13:30～	なかやまでお買い物in埴原北	10:00～
3	水	うたの会	13:30～	ひろばカーペット掃除	終 日
4	木			いきいき健康ひろば ひろばで折り紙	9:30～ 13:30～
5	金	公民館カフェ	13:30～		
6	土				
7	日				
8	月				
9	火	木工講座 公民館カフェ	9:30～ 13:30～	農村女性協議会(ヨガ) 体力アップ教室	9:30～ 13:30～保
10	水	ハーモニカクラブ 絵画同好会	9:30～ 13:30～	ワイワイ子育て 和楽の会	10:00～ 14:00～保
11	木			支援員歌の会 白ゆり会(百歳体操)	10:00～ 13:30～保
12	金	化粧水づくり体験(健康づくりサポーター) ワイワイスマホ	13:30～ 13:30～	中山吹矢クラブ 歌声喫茶	9:30～ 13:30～
13	土	カレー会	11:30～	公民館カレー会	終 日
14	日				
15	月	福祉対策部会 包丁研ぎ講座	11:15～ 13:30～	ふれあい健康教室	9:30～保
16	火	ウクレレ講座 公民館カフェ	13:30～ 13:30～	太極拳	13:30～
17	水			コーヒーを楽しむ会	13:30～
18	木	三役会 地域づくり協議会運営委員会 正副町会長会	15:30～ 16:00～ 16:30～	ひろば企画会議	15:00～
19	金	PC・スマホ教室 公民館カフェ	13:30～ 13:30～	男性講座(おかんの姿勢教室) 体力づくりサポーター集会	9:30～ 13:30～
20	土				
21	日				
22	月	里山整備機材講習会	9:30～		
23	火	木工講座 公民館カフェ	9:30～ 13:30～	中山吹矢クラブ Enjoyエルダー	9:30～ 13:30～
24	水	ハーモニカクラブ 絵画同好会	9:30～ 13:30～	和楽の会	14:00～
25	木			いきいきサロン	9:30～保
26	金			つどいのひろば	8:45～
27	土				
28	日				
29	月				
30	火				
31	水				

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。

ふるさと中山だより

第101号 令和7年12月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば
電話 58-5822

2025・11/1 現在
●世帯数 1,373
(先月比+4)
●人口 3,047
(先月比+2)

包丁研ぎ

講座

開催します



皆さん、お家の包丁は研いでいますか。シャープナーで研ぐのも悪くはないですが、今一つ長持ちしないと思いませんか？先日、何人かの方に砥石での包丁研ぎを経験してもらったところその切れ味にみんなびっくり。(秘密の道具があり)「家でやってみても上手く研げて、よく切れました!」とのこと。そこで、公民館では「包丁研ぎ講座」を開催することにしました。お正月準備は切れ味抜群の包丁で。誰でも上手く研げますよ!

■12/15(月)13:30

(1 時間程度)

■参加費:2,000 円

(秘密道具付き砥石代金)

■定員 10 名

申し込みは公民館に 58-5822



一部の写真しか載せられなくて、申しわけありません。



11/9

文化祭ステージ盛大に!

雨に降られましたが、体育館の中に飲食ブースを設けステージも見ることができ「これもいいね」という意見も。今年もステージは文化委員、そして開成中学生の司会進行で大いに盛り上がりました!



なかやま名物 歌声喫茶でうたいましょう!



久しぶりに歌声喫茶やります!ぜひお越しくださいね。待っていますよー

◆12/12(金)

13 時半から

◆会場:福祉ひろば

◆伴奏:お達者クラブ

◆主催:公民館カフェ

安否確認訓練実施



安否確認タオル

ご協力
ありがとうございました

十月十九日(日)実施された松本市総合防災訓練に合わせ、中山地区内で安否確認訓練を行いました。
今回の訓練では各世帯に黄色のタオルを配布し、タオルで家族の安否を提示する方法で実施しました。
開始時間の8時から40分程度で全ての世帯での安否確認が完了し、どの家族も無事であることを確認することができました。
皆様のご協力のおかげでスムーズに訓練を進めることができました。ありがとうございます。
なお、来年以降も安否確認訓練を継続して実施したいと考えていますので、黄色いタオルは大切に保管いただくようお願いいたします。(地域づくりセンター田村)



中山公民館だより 2025.12



総勢200人の参加！！ <第49回 文化祭>

11月9日(日)に第49回中山地区文化祭が開催されました。当日は早朝から雨が降り、お昼ごろからは大雨になってしまいました。

しかし、そんな雨にも負けず、小学校では「ステージ発表」「お楽しみひろば」が開催され、素晴らしい演奏や、おいしい食べ物で盛り上がり、公民館では様々な力作に魅了されました。参加者減少からは「楽しめる行事をたくさん開催してくれてうれしい」「たくさんの知り合いに会えてうれしい」などの声がありました。



健サポ通信

お金をかけない 認知症対策?!

10月に山岸医院の山岸先生にお越しいただき、認知症についての勉強をさせていただきました。

認知症は65歳以上の**5人に1人**がなる時代です。そんな認知症も生活習慣の見直しで、**お金をかけずに予防ができます!**

★予防方法★

- ① 食習慣の見直し②運動をする
- ③ 室内喚起をする④聴力、視力を保つ
- ⑤交友関係を大切に⑥良質な睡眠をとる

若いうちからの予防が大切です!

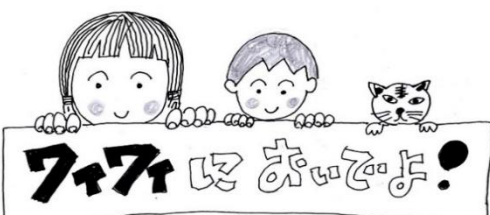
朝ご飯しっかり食べましょうね!



予 告



令和8年1月23日 中山公民館 大会議室
「おとなのお話し会」を開催予定です!
予約不要なので是非お越しください!



ワイワイ子育てを開催します!

〈日 時〉12月10日(水)10:00~
〈内 容〉クリスマスコンサート
〈講 師〉地域のみなさん
〈持ち物〉飲み物、好きな楽器等
〈対象者〉未就園児とその保護者

毎年恒例のクリスマスコンサートを行います!
地域の皆さんの素敵なピアノの演奏、ハンドベル、パネルシアターなども行います!
好きな楽器をもって楽しくリズムに乗りましょう!



福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



出張ふれあい健康教室の様子



男性講座

父ちゃんの時間ですよ! (全4回)

日 時:12月19日(金) 9:30~
場 所:福祉ひろば
内 容:姿勢教室
講 師:阪上 晃子先生

ご参加
お待ちしております

保健師による健康相談日

12月1日(月) 9:30~11:00

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 1月13日(火) ※第2火曜日

12月の予定

●ふれあい健康教室 15日(月) 9:30~大会議室

内容：中山小4年生による「泉小太郎の劇」



+ クリスマスビンゴ



●いきいきサロン 25日(木) 9:30~

頭も体も使って楽しく過ごしましょう♪

●体力アップ事業

◆太極拳 16日(火)13:30~ 1月は9日(金)

◆体力アップ教室 9日(火)13:30~ 定員15名

講師:赤津章恵先生 持ち物:バスタオル

◆Enjoy エルダー 23日(火) 13:30~

※今月のエルダーは1回のみとなります。

※ウォーキングで健康づくりは12月~R8年2月まで
休止とさせていただきます。

3月には恒例のウォーキング大会を予定していますので、
また回覧にてお知らせいたします。



『私らしく生き抜くための“そなえ”』

生活支援員 赤井 幸子

人は誰でも思いもよらない病気やケガ、事故などで命の危機が迫った状態になる可能性があります。そうすると、治療やケアに関するあなたの希望や思いを伝えることができなくなるかもしれません。その時に備えて大切な人と話し合うことを「人生会議」といいます。延命治療にはどんな種類があって、どんな役割があるの?それを選ぶことで自分の命はどうなるの?など、その時にならないとわからないこと、知らないことが多いのではないのでしょうか。人生の最期なんて考えたくはないけれど、それぞれの選択をお医者様と相談しながら、自分の大切な人、信頼できる人に気持ちを伝え、周りの方の意見を聞いて書き出しておきませんか?医師会で作成した用紙もありますので詳しくは支援員までお問い合わせください。「事前指示書」は年齢関係なく私たち一人ひとりの大切な意志決定です。「一度で決めない、一人で決めない」を合言葉に「自分の最期をどう生きたいか」折に触れ話題にし、時には見直すことをお勧めします。家族が集まる機会に話し合ってみてはいかがでしょうか。