

# 令和5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	水	全館掃除	
2	木		支援員歌の会 10:00～ こんにやく作り第2弾 13:30～
3	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～
4	土	中山地区防災会議(地域ケア会議) 9:00～	
5	日		
6	月		健康相談 9:30～ 保 コーラスこころ 13:30～
7	火	ウクレレ講座 9:30～ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～ 終活講座 第2回 13:30～	農村女性協議会 9:30～
8	水	絵画同好会パレット 13:30～ 地域福祉懇談会 15:00～	和楽の会 14:00～
9	木		いきいき健康ひろば 9:30～ 白ゆり会 13:30～
10	金	公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～ 理事会 14:00～
11	土		
12	日		
13	月	福祉対策部会 11:15～	ふれあい健康教室 9:30～ 保
14	火	三役会 16:00～ 木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	体力アップ教室 13:30～ 保
15	水		コーヒーを楽しむ会 13:30～
16	木	地域づくり協議会運営委員会 16:30～ 中山線バス協議会 17:00～ 正副町会長会 17:30～	
17	金	公民館カフェ 13:30～	体力づくりサポーター集会 13:30～ 保
18	土		
19	日		地区児童会
20	月		Enjoyエルダー 13:30～
21	火	春分の日	
22	水	絵画同好会パレット 13:30～	ウォーキング大会 9:00～ 和楽の会 14:00～
23	木		いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会 13:30～
24	金	公民館カフェ 13:30～	
25	土		
26	日		
27	月		ウォーキング大会(予備日)
28	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	白ゆり会総会 13:30～
29	水	調理室大掃除 10:00～	
30	木		
31	金	公民館カフェ 13:30～ パソコン・スマホ教室 13:30～	

**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、一部日程を変更する場合がございます。

## ふるさとなかやまだより

第68号令和5年3月1日発行  
中山公民館/中山地区福祉ひろば

2023.2.1 現在  
●世帯数 1,363 (先月比-3)  
●人口 3,127 (先月比-14)



### お庚申に使われた大念珠などを寄付

#### 市が保存状態を高く評価

下和泉のお庚申組織から、「解散することになったが使われていた備品をどうすればよいのか迷っている。燃やすには忍びないので、一度市の方で見ていただきたいのだが」と連絡があり鑑定の結果、市で保存することとなりました。

「お庚申仲間と称して、15軒ほどの仲間が古来地域の信仰・行事として励行してきましたが、時代とともに、世代を継ぐ中で、その意義を知りつつも、仲間(講)を解散することとなりました。

行事には、特定の用具が整えられて継承してきましたが、市が実物鑑定してその価値を高く評価いただき、所蔵していただくことになったのです。

懸案課題が無事落着きにホッとしております。公民館、松本市関係者に感謝しております。下和泉常会 二山地区 百瀬喜久

絵画講座のメンバーで県道沿い(中山小近く)に設置する看板を新しく描きなおしました。大勢でああでもない、こうでもないとか、作り上げることがとても楽しいこととです。  
あなたも一緒に絵を描きませんか。ちなみにみんな初心者です!



### みんなで看板づくり

3年前に胸躍らせて入学した中高生は卒業を迎えますが、学校生活は特異なものとなってしまいました。新型コロナは5月には感染症法上5類に移行し、規制は緩和されます。

「私たちは、リモート授業だったり、修学旅行に行けなかったりしました。状況は前とそれほど変わっていないのに、それってへんじゃないですか」という旨の声で紹介されました。チクリと胸が痛みます。

## チエのわ

生活支援員 中山千恵

### 「いきいき100歳体操」を

#### ご存知ですか?

高知県発祥でおもりをを使った筋力アップ体操です。おもりを手首・足首に巻きつけ、ゆっくり運動することでより筋力がつきやすくなります。

松本市の介護の要因

- 1位は「高齢による衰弱」
- 2位は「骨折・転倒」です。

有効な対策は

- ① 身体機能の維持・向上つまり筋力アップ。
- ② 週1回以上仲間と取り組むことがポイントになります。

中山地区では現在2つのグループが取り組んでいます。仲間と誘い合い励まし合いながら取り組むことが続ける秘訣です。続けることは大きな力になりますね。「やってみようかな・・・」という方はご相談ください。

何人か集まってグループができると、健康づくり課の専門職員が週に1回4週にわたって指導に来てくれます。その後は自分たちで進めていき、定期的な体力測定も行います。評価は続ける励みになります。近くの公民館で気軽に体力づくりができますよ!

いつまでも自由に出かけられる身体でいたいものですね。



このQRコードは「住んでよかった中山」ホームページにつながります。どうぞご覧あれ!



## 白熱！！モルック体験会

1月24日(火)に男性講座の父ちゃんの時間で「モルック」を体験しました。当日は10名の参加者が木工講座の皆さん手作りのモルックで楽しんでいました。

モルックはフィンランド発祥のスポーツです。スポーツといっても、モルックと呼ばれる木製の棒を投げて、スキttlと呼ばれるピンを倒し点数を競うというシンプルなスポーツなので、年齢、性別を問わず、大人も子どもも一緒に楽しむことができます。

今後は、みなさんにもモルックを楽しんでいただきたいです。



## 出張所 窓口からのお知らせ

★中山出張所では、松本市本庁まで行かなくてもできるお手続きがあります。近くでできることは近くで済めば楽ですよ。ご不明なことはぜひ中山出張所(58-5822)へお尋ねください。

★マイナンバーカード取得者への松本市ポイント(5,000ポイント)の楽天エディーカードのポイント移行はファミリーマートでなくても中山出張所でできるようになりました。楽天エディーカードをお持ちの方はお試しください。



## 中山地区健康づくり推進員 Vol.3

健康づくり推進員の任期満了に伴い、現メンバーでの活動も残すところわずかとなりました。

地区の皆さんには推進員活動に多大なるご協力をいただき、本当にありがとうございました。

今年度の活動をまとめたものを、先月全戸に配布させていただいております。ご覧いただけましたでしょうか。

来年度からも心機一転、新たなメンバー・体制で、中山地区の皆さんと共に健康増進に取り組んでいきます。皆さんからも、こんなことを教えてほしい等、ご意見あれば推進員まで随時お伝えください。これからもどうぞ宜しくお願いします。

推進員のトレードマークをご存じでしょうか。

そう！緑のポロシャツです。

福祉ひろばでのお手伝いや、地区行事での推進員活動の際に着用しています。

爽やかな緑色の推進員を見つけたら、ぜひ気軽にお声をかけくださいね。



## ふれあい健康教室

〈日 時〉 3月 13日 (月) 午前9時30分～

※全町会一斉に開催します。

〈内 容〉 社会福祉協議会「つむぎちゃん劇団」による劇 〈会 場〉 大会議室  
四賀地区のボランティアの方々による劇になります。

お楽しみください♪



## いきいきサロン

〈日 時〉 3月 23日 (木) 午前9時30分～

楽しく時間を過ごしましょう！



## 体カアップ事業

初心者歓迎



### 太極拳

〈日 時〉 3月 3日 (金) 午後1時30分～

※次回は4月7日(金)です。

### 体カアップ教室

〈日 時〉 3月 14日 (火) 午後1時30分～

〈講 師〉 荒井 真理先生 定員15名

## Enjoy エルダー

〈日 時〉 ① 3月 10日 (金) 午前9時30分

② 3月 20日 (月) 午後1時30分

## ウォーキングで健康づくり

3月22日のウォーキング大会に代えさせていただきます。

※事業に参加される方は飲み物、フェイスタオルをお持ちください。



## 保健師による健康相談日

3月 6日 (月)

午前9時30分～11時00分

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10日(月) ※第2月曜日です。

## ウォーキング大会

回 覧

小学校の春休みに合わせ、地域の皆さんと交流しましょう！



〈日 時〉 3月 22日 (水) (予備日：27日)

午前9時00分～ 受付開始

春を探しに出かけませんか？

今年は中山地区のウォーキングコースを歩き、公民館でカレーを食べます。

※ 詳しくは回覧をご覧ください。



## ひろばに おいでや～



【布野先生の健康講座】

リズムに乗って楽しく運動やストレッチをしました♪ 脳トレは、なかなか思うようにできず苦戦…。でも笑ってごまかしちゃいましたね(^^)



【ふれあい健康教室】

今回は年始めらしく「南京玉すだれ」でした。にぎやかなピーナッツバターさんのおかげで、笑顔で楽しい時間を過ごせました。

