

令和5年4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		
4	火	公民館カフェ 13:30~ ウクレレ・ギター講座 9:30~ 13:30~	農村女性協議会 9:30~
5	水		
6	木		
7	金	公民館カフェ 13:30~	太極拳 13:30~
8	土		
9	日	長野県議会議員 一般選挙	
10	月		健康相談 9:30~ <small>保</small>
11	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~ <small>保</small>
12	水	絵画同好会パレット 13:30~	Enjoyエルダー 9:30~
13	木		支援員歌の会 10:00~ 白ゆり会 13:30~
14	金	公民館カフェ 13:30~	体力づくりサポーター集会 13:30~ <small>保</small>
15	土		
16	日		
17	月		ふれあい健康教室 9:30~ <small>保</small>
18	火	公民館カフェ 13:30~ ウクレレ・ギター講座 9:30~ 13:30~ 三役会(予) 16:00~	
19	水		コーヒーを楽しむ会 13:30~
20	木	地域づくり協議会運営委員会(予) 16:30~ 中山線バス協議会(予) 17:00~ 正副町会長会(予) 17:30~	春のマレット大会 9:00~
21	金	公民館カフェ 13:30~	よちよち親子クラブ 10:00~
22	土		
23	日	松本市議会議員 一般選挙	
24	月		
25	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~
26	水	絵画同好会パレット 13:30~	
27	木		いきいきサロン 9:30~ 白ゆり会 13:30~
28	金	公民館カフェ 13:30~ パソコン・スマホ教室 13:30~	
29	土	昭和の日	
30	日		

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。

ふるさとみやまだよ

第68号 令和5年4月1日
中山公民館/中山地区福祉ひろば

2023・3/1現在
●世帯数 1,367 (先月比+4)
●人口 3,133 (先月比+6)

お知らせ

●作品を展示しませんか●

公民館では展示作品を募集しています。展示期間は3週間程度です。昨年度は油絵、写真、石、スケッチ展を開催し、好評を得ました。あなたの作品をぜひ！ご希望の方は公民館にご連絡ください。

●第3期ウクレレ・ギター講座●



「ウクレレで弾き語り！」を目標に只今20名ほどの受講生が在籍し、ワイワイガヤガヤ楽しんでいます。

今期から、アコースティックギター(弾き語り)希望者も受け付けます。ほぼ全員0からの出発です。眠っているギターを手に取りませんか？新たな世界が広がりますよ！

■第1、3火曜日 9時半~(初級)
13時半~(中級)

*ウクレレは五千円から1万円程度で購入できます(初級者用)
*ギター受講はどちらの時間帯でもOKです。

●一昔前の写真・生活用具を集めます●

1957(S32)年
中山小卒業写真
前公民館長、現連合町会長が映っているのです。



30年以上前の中山の風景・施設や暮らしぶり、生活用具が映った写真があればお貸しください。

また、寄附していただける戦前あるいは終戦後まもなくの生活用小道具があればご連絡ください。

集めることができれば、折を見て「中山・かつての暮らしぶり」(仮称)展示を企画したいのです。

どうかよろしくお願いします。

災害に備える

~地域ケア会議に40人の参加~

3月4日(土)中山公民館で「中山地区防災会議」(地域ケア会議)が行われました。久しぶりの防災関連行事ということもあり、大勢の方が参加しました。

防災倉庫の在庫確認、段ボールベッド組み立て、防災専門官宮坂政行氏の講演、町会ごとに分かれてのグループワークと盛り沢山の中身でしたが、活発な論議が交わされました。「段ボールベッドは初めての経験。組み立ては簡単で、十分丈夫だった。驚きだ。」の声。

帰りには非常食の持ち帰りもあり、内容の濃い半日でした。



段ボールベッド組み立て



専門官講演



グループワーク



防災倉庫在庫確認

中山小児童絵画展 4/3~4/28

今回は中山小学校の子どもが描いた作品展。保護者あるいは学校関係者以外はあまり見ることがない作品群です。どうかご覧ください。1階講座室にて。今回は2,3,4年生の作品です。

スイミーの版画



最新のイベント情報・中山地域のサークル紹介・お店やウォーキングコースなど、ホームページでご覧頂けます。

住んで良かった中山 検索

<https://www.chiiki-nakayama.com/>



携帯電話のQRコード読み取りアプリをかざすと「住んで良かった中山」のホームページにつながります。どうぞ、お試しください。

☆白ゆり会 厚労大臣表彰☆

3月8日(水)にボランティア団体の白ゆり会がボランティア功労者に対する「厚生労働大臣表彰」を受けました。

白ゆり会の皆様には、公民館、福祉ひろば等の事業に協力をいただいております。中島会長は「嬉しくて、誇らしい。会の発足からここまで、活動してきた方全員のおかげ。今後はコロナの影響で行えなかったことを復活させたい。活動をとおして、楽しみながら自分たちのためにもボランティア活動を継続していきたい」と話していました。



今年も、諏訪湖ウォーキングを企画しました！今年も北側(8キロ)を楽しみます。昼食は各自で用意、好きな時間に湖畔で食べて、ゴールは間欠泉センターです。その後、SUWA ガラスの里に寄る予定です。ぜひぜひ、ご参加ください！

- 日程 **4月14日(金)**
9:30 出発(中山公民館)
15:00 帰着
- 持ち物 歩きやすい服装および靴。
昼食、飲料、雨が降りそうときは折り畳み傘を。
- 参加費 500円
- 定員 30名
(定員に達し次第締め切り)
- 申込開始 **4月3日(月)午前 9:00~**
※雨天 SUWA ガラスの里のみ見学

終活講座を開催しました！！

2月20日(月)、3月7日(火)に終活講座を行いました。

第1回目は、松本市社会福祉協議会の西澤さんに、「エンディングノート」を用いて、説明をいただきました。

第2回目は松本医師会の岡村さんに「人生会議」についてカードゲームも交えながら、お話しいただきました。

第1回、2回合わせて、50人以上の方にご参加いただきました。

「家族とこれからの生き方について話し合いたい」、「ほかの人の意見を聞くことができてよかった」等の感想が聞かれました。

また、ぜひご参加ください！！



出張所 窓口からのお知らせ

70歳以上の方を対象に、対象施設を100円で利用いただける入浴券を1人当たり年30枚交付します。

対象施設は市内の一般公衆浴場(8か所)、松茸山荘(四賀)、梓水苑(梓川)です。

令和5年4月3日~令和6年3月31日まで受け付けています。出張所で受付できますので、ご希望の方はお越しください。

尚、令和5年度中に70歳になる方は該当なりません。



■4月の予定■

●ふれあい健康教室 **17日(月)**9:30~大会議室
今回は、赤津 章恵先生による運動です。
身体をほぐしながら楽しく運動していきましょう♪

●いきいきサロン **27日(木)**9:30~
楽しい時間を過ごしましょう。

●マレット大会 **20日(木)**9:00 受付・予備日 26日
今年度もマレットを交流しながら楽しみましょう♪
詳しくは回覧をご覧ください。

●体力アップ事業
◆太極拳 **7日(金)**13:30~*5月は12日(金)
◆体力アップ教室 **11日(火)**13:30~ 定員 15名
◆Enjoy エルダー **12日(水)**9:30~
25日(火)13:30~
◆ウォーキングで健康づくり
今月は公民館事業と共催の「諏訪湖ウォーキング」にかえさせていただきます。

桜の季節 誘い合ってお花見に！

生活支援員 中山千恵

先日「終活」について公民館講座で学びました。

「終活」とは自分の終末を考えることで、これからの人生を自分らしく、より良く生きるための活動です。

意思表示ができなくなった時や亡くなった時に遺産をどうしたいか、誰に連絡してほしいかなど伝えておく、話し合っておくことが自分と家族にとっての安心につながります。

「皆さんはどこで最期を迎えたいと考えていますか？」という質問に対して「自宅で」と答える人が半数以上いるようですが、実際には病院で亡くなる人がほとんどで、自宅で最期を迎える人は1割ほどだそうです。自宅で亡くなるには、かかりつけ医とよく相談しておくこと、信頼できる人にははっきりと意思表示しておくことが必要です。

人生の最後は必ずやってきます。「その時」のことを考え、相談しながらできるだけ元気に暮らしていきたいものですね。

おしゃべりひろば

別れや出会いの季節…。いよいよ新年度のスタートです。新しい出会いを探しにひろば事業へ参加しませんか？一緒に笑って過ごしましょう♪

ひろばで待っています(^^)

中山保育園との交流

いきいきサロンに園児が遊びに来てくれました。久しぶりの交流！みんな笑顔が溢れ楽しい時間を過ごしました。



いきいき講座 こんにやく作り

混ぜて混ぜての体力勝負！頑張ったおかげで一品おかずが増えました(^^)/



保健師による健康相談日



4/10(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 **5月1日(月)** です。