

令和5年5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 9:30~ コーラスこころ 13:30~
2	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~
3	水	憲法記念日	
4	木	みどりの日	
5	金	こどもの日	
6	土		
7	日		
8	月		
9	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~
10	水	絵画同好会パレット 13:30~	和楽の会 14:00~
11	木		支援員歌の会 10:00~ 白ゆり会 13:30~
12	金		いきいき健康ひろば太極拳 9:30~ 13:30~
13	土		
14	日		
15	月		ふれあい健康教室 9:30~
16	火	※ウクレレ・ギター休み 公民館カフェ 13:30~ 三役会 16:00~	
17	水		ワイワイ子育て コーヒーを楽しむ会 10:00~ 13:30~
18	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~	Enjoyエルダー 9:30~
19	金	公民館カフェ 13:30~	ハンギングバスケット講習会 9:30~
20	土		
21	日		
22	月		
23	火	木工講座 9:00~ 公民館カフェ 13:30~	中山吹矢クラブ 9:30~
24	水	絵画同好会パレット 13:30~	和楽の会 14:00~
25	木		いきいきサロン 9:30~ 白ゆり会 13:30~
26	金	パソコン・スマホ教室 13:30~ 公民館カフェ 13:30~	体力づくりサポーター集会 13:30~
27	土		
28	日		
29	月		ウォーキングで健康づくり 9:30~
30	火	公民館カフェ 13:30~	Enjoyエルダー 13:30~
31	水		白ゆり会 13:30~

ふふたなみやまだよ

第69号 令和5年5月1日

中山公民館/中山地区福祉ひろば

2023・4/1 現在

●世帯数 1,364 (先月比-3)

●人口 3,118 (先月比-15)



新緑が風になびき何もかもが命輝く美しい五月を迎えました。

ここ三年間は行きたいところに行かれなかったり、離れて暮らす子どもや孫に「帰ってこなくていいよ」と切ない言葉をかけざるを得ない時期を過ごしてきました。この大型連休その分楽しめるといいですね。

新型コロナは連休明けには「5類」に移行し、各対策本部も廃止されます。マスク着用は各人の判断に任せられるところですが「みんなしているし」「今更口元を見られるのはどうも恥ずかしい」など思いは様々、さてあなたは・・・

仲間になりませんか！

ハーモニカクラブ
只今3人。童謡唱歌など簡単な曲を練習しています。月2回水曜日午前中。入ってくれると嬉しいなあ！

健康麻将
賭けない 飲まない 吸わないをモットーに。
毎週木曜日 13時～17時

りんどう(書道)
書を楽しむ会 初心者大歓迎です。不定期 午後。

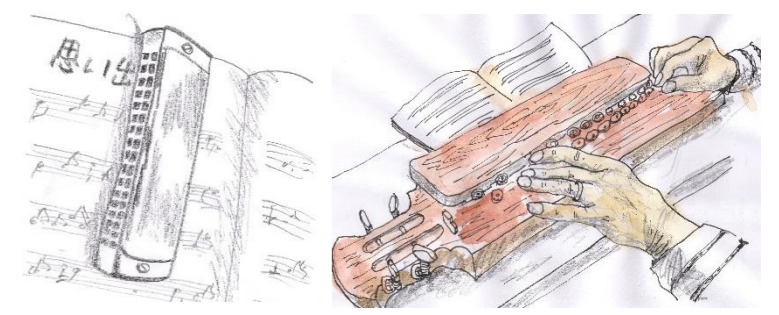
絵画同好会パレット
水彩画、鉛筆画など自由に。
第2,4水曜 13時半から。

木工クラブ
簡単なものから複雑なものまでいろいろ作っています。カンナ技術の習得もめざしています。第2,4火曜 9時から。

ウクレレ・ギター講座
「めざせ 弾き語り！」を目標に、親しみやすい楽曲を練習しています。

サロンハープ(大正琴)
親しみやすい大正琴のサークルです。第2,4木曜 13時半～15時半

みやびの会(かな書)
流れるような平仮名は書で表現すると美しいものです。第2金曜 9時半～12時
第4金曜 13時～16時



● 「作ってー」の注文受け付けます

～木工講座～

木工クラブでは材料費+αの費用で要望のあった木工品を作っています。今まで椅子、ベンチ、鏡の台などを作ってきました。「こんなのが欲しいなあ」というものがあればご相談に乗ります。

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。



♪ぽかぽか 諏訪湖ウォーキング♪

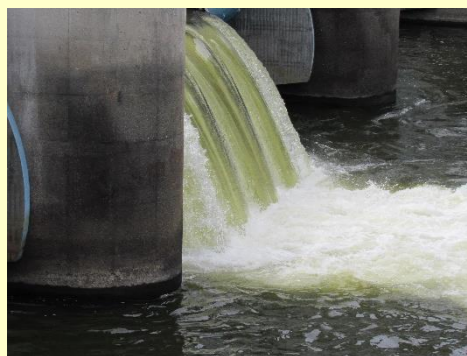
～全員完歩～



4月14日に、総勢17名で諏訪湖半周のウォーキングに行ってきました。当日は、気温も暖かく、素晴らしい環境の中、皆さんの健康増進のお手伝いできました。桜はほとんどが散っていましたが、諏訪湖を横目に参加者全員が無事に完歩することができました。

また、SUWA ガラスの里を訪れました。たくさんの見たことのない素晴らしいガラス作品を目で見て、心が暖かくなりました。

来年度は諏訪湖ではなく、みなさんと一緒に楽しくウォーキングができる場所を検討していきますので、来年もぜひぜひご参加ください。



おしゃべりひろば

心地の良い季節になってきました。外へ出る機会も多くなると思います。酸素をたくさん体に取り入れるため、深く長い呼吸をしてリラックスしましょう。



ウォーキング大会の様子

予告

社協中山支会・公民館・福祉ひろば
白ゆり会・民児協共催事業

♪ 高齢者健康のつどい ♪

6月6日(火)9:30～大会議室

<参加費 300円>

なんと3年ぶりの開催です。今年度は、サークルさんや講座の皆さんによる発表会を計画しています。ぜひお越しください。また当日は、ボランティア団体 白ゆり会 お手製のお弁当をお持ち帰りいただきます ※詳しくは全戸配布のお便りをご覧ください。

保健師による健康相談日



5/1(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 6月 5日 (月) です。

出張所 窓口からのお知らせ

新年度が始まりました。今年度も、奥原、桃井が窓口を担当いたします。皆さんが気持ちよくお越しいただけるよう、明るく、わかりやすい対応を心がけてまいります。本庁まで行かずとも、ここ中山出張所でもすることもございます。(例えば、国保、後期保険証の再発行、補そう具の補助申請などなど)「これは？」と思われたことなどは何なりと、58-5822 (中山出張所)へお問い合わせください。



わいわい子育てを開催します！

〈日 時〉 5月17日(水)午前10時～
〈内 容〉 パネルシアター
〈講 師〉 中山文庫のみなさん
〈持ち物〉 飲み物等
〈対象者〉 未就園児とその保護者

中山文庫、読み聞かせの会のみなさんによるパネルシアターを行います。目で見、耳で聞き、手を動かして、お子さんと一緒におかあさん、おとうさん、家族みんなでご参加ください。中山地区外からのご参加もお待ちしておりますので、ぜひお声がけください。

■5月の予定■

- ふれあい健康教室 15日(月)9:30～大会議室
内容・・・布野先生とエターナルエンジェルズによる
ゴスペルコンサート♪
迫力のある歌声をお楽しみに！
- いきいき講座 19日(金)9:30～
「ハンギングバスケット」を作ります。
講師・・・赤羽 玲子さん(棚峯町会)
定員・・・12名 ※詳しくは回覧をご覧ください。
- いきいきサロン 25日(木)9:30～
中山保育園の園児が遊びに来てくれます♪
- 体力アップ事業
◆体力アップ教室 9日(火)13:30～ 定員 15名
◆太極拳 12日(金)13:30～*6月は2日(金)
◆Enjoy エルダー 18日(木)9:30～
30日(火)13:30～
◆ウォーキングで健康づくり 29日(月)9:30～



「鍛えましょう 1・2・3！」



生活支援員 中山千恵

今年の冬、ご近所の雪かきをしていただいた皆さん、ご協力ありがとうございました。無事助け合いができて安心しました。そして梅や桜が咲くと続いてつつじにあやめ、藤の花・・・華やかな季節の到来です。

その① あちこちへ行ってお花見を楽しむためには歩かなくてはなりません。足腰を鍛えておきましょう。

その② 出かけた先で美味しいものを食べたいので、口腔ケアをしてよく噛んでのどにつまらないようにしておきましょう。

その③ 食べたり飲んだりするとトイレに行きたくありません。トイレまで我慢できるように骨盤底筋を鍛えましょう。

人生を楽しむためにはまだまだやっておかなければならないことがたくさんありますね。みんなで一緒に頑張りましょう！