

令和5年6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	木		
2	金	公民館カフェ 13:30～	いきいき健康ひろば 9:30～ 太極拳 13:30～
3	土		
4	日		
5	月		健康相談 9:30～ 保
6	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～ 館報委員会 19:00～	健康のつどい 9:30～ 保
7	水		
8	木		支援員歌の会 10:00～ 白ゆり会 13:30～
9	金	公民館カフェ 13:30～	健康づくりサポーター 13:30～ 保
10	土		
11	日		
12	月		コーラスこころ 13:30～
13	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～ 体カアップ教室 13:30～ 保
14	水	絵画同好会パレット 13:30～	ワイワイ子育て 10:00～
15	木		
16	金	公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～
17	土		
18	日		
19	月		ふれあい健康教室 9:30～ 保
20	火	ウクレレ講座 9:30～ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～ 町会長三役会 16:00～	布ぞうり準備会 13:30～
21	水		(和泉町会出張ふれ健) 9:30～ コーヒーを楽しむ会 13:30～
22	木	中山線バス運営協議会総会 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～	いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会 13:30～
23	金	公民館カフェ 13:30～	
24	土		
25	日		
26	月		ウォーキングで健康づくり 9:30～
27	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～
28	水	絵画同好会パレット 13:30～	和楽の会 14:00～
29	木		布ぞうり講習会①本体 13:30～
30	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、一部事業の日程を変更する場合がございます。

ふふとあやまたよ

第70号 令和5年6月1日

中山公民館/中山地区福祉ひろば

2023・5/1 現在

- 世帯数 1,377 (先月比+13)
- 人口 3,137 (先月比+19)



水が張られた田んぼに苗が立ち、緩やかな南風が渡っていきます。毎年見慣れた風景ですが「維持するのが精いっぱい。先祖代々受け継いできた田んぼだからオレで終わらしたら申し訳ないのでやっているが」との声を聴く。

食生活の変化で国内のコメの消費はピーク時の半分だとか。この美しい風景を残したい思いは皆さん同じでしょう。人口の減少が続く中山ですが、5月期は19人(13世帯)増えました。嬉しい限り！

助け合おうぜ 中山！



中山地区では有償支援の「助け合おうぜ！中山」を立ち上げ、日常生活の困りごとに対応しています。

多くの皆さんにご協力いただき支え合い活動が行われていますが、困りごとはひとそれぞれ。「誰に相談したらいいのかな」はもちろんのこと「仕事をリタイアした後、得意なことで地区の役に立つことをしたいな」といった相談も受け付けます。ぜひ教えてください。

高齢化率40%を超える中山地区です。年をとってもできることはたくさんあります。大したことでなくていいのです。「ついで」でいいのです。やがて自分も動けなくなるかもしれません。ちょっと手を貸してください。ご連絡お待ちしています。電話 58-5822 (生活支援員 中山千恵)

昔の生活道具募っています

公民館で「道具と写真から見るかつての暮らし」展の企画を考えています。お貸しいただける一昔前の道具等があればご連絡ください。



馬に装着する木製鞍 赤羽和彦さん寄贈

版画展開催しました！



- 紙版画の作品を久しぶりに見てとても感激しました。スイミー…小さな魚が飲み込まれそうになって逃げる姿が元気に表現されていました。赤い小さな魚がかわいかった。モチモチの木…木がとても大きく力強く表されていました。しょんべんをしている夜の様子がとてもきれいで感心しました。泉 こたろう…竜がすばらしかったです。さらに登っていく竜の力強さがよく表現されていました。全体の色がとてもきれいでした。

- 昔読んだ絵本の記憶がよみがえる版画展でした。版画での表現にそれぞれの味わいがあり、豊かな色彩と場面の表現に感心しました。子どもたちが想像をめぐらして丁寧に楽しく作品を作った様子があたまに浮かんできて嬉しい気持ちになりました。公民館という場で地域の子どもの作品を共有することができたのもよかったです。子どもたちの作品を喜んで見ている地域の人たちの笑顔が浮かびます。

ほか、たくさんの感想をいただきました。

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。



6月の予定

高齢者

- **健康のつどい 6日(火)9:30~**大会議室
※申し込みは締め切りました
楽しい時間を過ごしましょう(^v^)
- **ふれあい健康教室 19日(月)9:30~**大会議室
「ミニ運動会~梅雨のジメジメなんて吹き飛ばせ!!~」を開催します♪
次回は7月10日(月)
- **いきいきサロン 22日(木)9:30~**
気持ちよく身体をのばしましょう
- **体力アップ事業**
 - ◆ **太極拳 2日(金)13:30~** *7月は7日(金)
 - ◆ **体力アップ教室 13日(火)13:30~** 定員 15名
 - ◆ **Enjoy エルダー 16日(金)9:30~**
27日(火)13:30~
 - ◆ **ウォーキングで健康づくり 26日(月)9:30~**
内田地区の法船寺へあじさいを見に歩きましょう

ワイワイ子育て ~パネルシアター~

5月17日(水)にワイワイ子育てを行いました。今回は、お話の会、中山文庫の林司書による「パネルシアター」、「読み聞かせ」、「手遊び」などを行いました。当日は中山地区外の方もあわせて、4組の参加がありました。

パネルシアターのあとは、ボランティアの白ゆり会が用意してくれたおやつを食べ、仲良く、みんなで遊びました。



ワイワイ子育てを開催します!

〈日 時〉 6月14日(水)午前10時~
 〈内 容〉 アロマ教室 (虫よけスプレー)
 〈講 師〉 間中 友子先生
 〈持ち物〉 飲み物等
 〈対象者〉 飲料、タオル等

間中友子さん(埴原南)に講師をお願いし、虫よけスプレーをお子さんと協力しながら手作りします。

ワイワイ子育てへの参加者が少なくなってきました。お友達、お知り合いの方にお声がけいただき、大勢の参加者をお待ちしております。

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。

おしゃべりひろば

田植えも終わり、山の緑が一段と力強くなってきましたね。畑仕事の合間にも身体を伸ばしてさわやかな空気をいっぱい吸えば
元気もやる気も復活!!

水分補給も忘れずにしっかりと摂りましょう。



いきいき講座

布ぞうり講習会

初めての方も大歓迎!!
手先も使い、頭も使い脳トレにもなります。
おしゃべりしながら完成を目指しましょう~



材料準備.....20日(火)13:30~

1回目(本体).....29日(木)13:30~

2回目(仕上げ)....7月6日(木)13:30~

※初めての方は材料作りから参加してください。丁寧に教えてくれます♪

※詳しくは回覧をご覧ください



出張ふれあい健康教室

☞町会主催の「出張ふれあい健康教室」の時期になりました。開催する町会は全戸配布でお便りを配りますのでご覧ください。
ぜひ多くの参加をお待ちしています♪

保健師による健康相談日



6/5(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7月3日(月)です

出張所 窓口からのお知らせ

絶賛受付中!!!

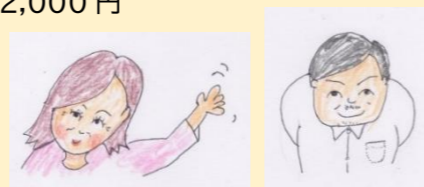
その1

中山線バス 回数券 絶賛発売中です!!

100円×11枚→1,000円

200円×11枚→2,000円

お得ですよ!!!



その2

福祉100円バス パス券を受け付けています。

70歳のお誕生日になったら100円バス!!!

証明写真(縦3cm×横2.5cm 過去6か月以内の物)と身分証明書をお持ちの上お越しください。

ご不明な点は中山出張所(☎ 58-5822)へお気軽にお問合せください。

白ゆり会視察研修に行ってきました。

5月16日(火)にボランティア団体の白ゆり会が駒ヶ根にある「シルクミュージアム」へ視察研修に行ってきました。信州の養蚕業を発展させた養蚕、製糸の歴史から、最新のカイコの研究について学び、実際に繭玉にも触れて体験をしてきました。

白ゆり会では年に1度視察研修を行っています。活動に興味がある方は公民館までお声がけください。



その①「足腰」

生活支援員 中山千恵

土日に家族そろって田植えをする風景は昔と変わりにくく続いていますね。私の好きな景色のひとつです。

先月号で、お花見に行って楽しむためにあれこれ鍛えておきましょうというお話をのせました。まずは足腰...これは皆さん一番気にしているところだと思います。「今年は富士山に登りたいから足慣らしに連休中近くの山へ行ってきた」という強者もいれば「福祉ひろばで教わった体操を毎日やっています」という高齢者の方もいます。それぞれ自分の目的に合った運動を続けることが大切です。

福祉ひろばではいろいろな体力づくりの講座を開催しています。講座で教わったことを全部覚えることはできませんが1つでも2つでも自分に必要そうなものだけ覚えて帰って家で続けられたら儲けもの!できることを探しに来ませんか?