

令和4年10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		健康相談 9:30～ コーラスところ 13:30～ 保
4	火	公民館カフェ 13:30～ ウクレレ講座 9:30～ 13:30～ 館報委員会 19:00～	
5	水		農村女性協議会 9:30～ 布ぞうり講習会(1回目) 13:30～
6	木		
7	金	公民館カフェ 13:30～ 図書視聴覚委員会 19:00～	太極拳 13:30～
8	土		
9	日	第65回松本市市民スポーツ大会	
10	月	スポーツの日	
11	火	公民館カフェ 13:30～ 木工講座 9:00～	中山吹矢クラブ 9:30～ 体力アップ教室 13:30～ 保
12	水	絵画同好会パレット 13:30～	ワイワイ子育て 10:00～ 和楽の会 14:00～
13	木	町内公民館長会 13:30～	健康づくり推進員会 13:30～
14	金	公民館カフェ 13:30～	Enjoyエルダー 9:30～ 布ぞうり講習会(2回目) 13:30～
15	土		
16	日	第72回中山地区大運動会	
17	月		ふれあい健康教室 9:30～ 保
18	火	公民館カフェ 13:30～ ウクレレ講座 9:30～ 13:30～ 三役会 16:00～	秋のマレット大会 9:00～ 白ゆり会 13:30～
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 16:30～ 中山線バス運営協議会 17:00～ 正副町会長会 17:30～	介護予防講座 13:30～
21	金	公民館カフェ 13:30～	体力づくりサポーター集会 13:30～ 保
22	土		
23	日		
24	月		マレット大会(予備日) Enjoyエルダー 9:30～
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～ 白ゆり会 13:30～
26	水	地震体験車 9:00～10:00 絵画同好会パレット 13:30～	救命講習会 10:00～ 和楽の会 14:00～
27	木		いきいきサロン 9:30～ マンモグラフィー検診準備
28	金	公民館カフェ 13:30～ パソコン・スマホ教室 13:30～	マンモグラフィー検診
29	土		コーラスところ 14:00～
30	日	第46回中山地区文化祭(中山小、中山公民館) 9:00～ 第39回松本市長杯争奪球技大会	
31	月		ウォーキングで健康づくり 9:30～

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63号 令和4年10月1日発行
発行元 / 中山公民館・中山地区福祉ひろば



10月の青空といえば、1964年に開催された東京オリンピックの開会式を思い出す。抜けるような空を、世界中の青空をここ東京に集めたようなとアナウンサーが形容しました。あれから半世紀を超えて開催されたオリ・パラリンピックは今、無残な正体をあらわにしています。昔には戻れません。子どもたちに誇れる時代を作り上げる責任が私たちにはありますね。早くも10月！

10月の公民館展示

10月3日(月)～28日(金)

版画



中山小4年生の子どもたち(現在16歳と17歳)の「泉こたろう」版画作品展示

公民館では、今年度1F講座室を使い、住民の皆さんの個展を1か月単位で行っております。10月期は、木版画です。埴原西の北条包子さんからの作品提供で、当時の先生のメモには「良い出来栄です」と記されています。なかなかの作品群ですよ！お越しくください。



私が満州で体験したこと 赤羽 毅(埴原西)

9月2日中山地区平和式典が連合町会役員等の参列のもと、執り行われ、代表して小林会長が平和への誓いを新にしました。続いて講演会がおこなわれ、赤羽毅さん(87)が幼い頃の満州(現中国東北部)での暮らし、敗戦後の逃避行を語りました。満州での暮らしは、恵まれていたが父親は仕事が忙しくて遊んでもらえなかったこと、ロシア人の子と仲良かったこと、1945年8月15日を境に、状況は一変し、ソ連兵4,5人が自宅に踏みこんできて、大事にしているものを持っていかれたこと、父親はシベリアに抑留され、自分たちは死に物狂いで、何か月もかけて日本にたどりついたこと、などを話されました。「今のウクライナの人々と同じ。戦争には絶対に反対です」と締めくくりました。



チエのわ

お元気ですか 生活支援員 中山です。過ごしやすい季節になりましたね。紅葉を眺めながら外でゆっくりおしゃべりするのどうぞベンチをご利用ください。

近頃、認知症に関する相談事が多くなってきたように思います。忘れることが多くなったから認知症というわけではありません。でも頭がもやもやして気持ちが塞ぐ事が続けば是非かかりつけのお医者さんに相談してください。たとえ認知症と診断されても「何もわからなくなり、何もできなくなる」わけではありません。できることは続けましょう。

今まで通り自宅で暮らしていけるように専門機関に相談するなど近所の方々に理解と協力をお願いしましょう。

困っている時はお互い様です。「困ってます」と言えることが大切です。誰でも間違いなく歳を取り、誰でも認知症になる可能性があるのですから。支援員もお手伝いいたします。

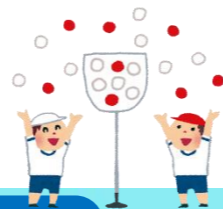
中山地区が認知症だけでなく困った人に対して優しく温かい地区でありますように。



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♥



中山公民館だより 2022.10



福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



第46回 中山地区文化祭

開催日 10月30日(日)

今年の文化祭は「ステージ発表」を小学校体育館で「作品展示」を中山公民館で行います。「お楽しみ広場」は今年度も中止となります。コロナ禍でも感染対策を行い、多くの方が楽しめる文化祭を開催しますので、ご参加をお待ちしております！！

詳細はパンフレットをご覧ください。

パンフレットは10月中旬に全戸配布します。



第72回 中山地区大運動会

開催日 10月16日(日)

会場 中山小学校グランド

今年の運動会は、密を避けた種目を行います。老若男女問わず、楽しめる新種目！？も行います。

また、多くの景品もご用意しております！！お楽しみくじの抽選会も！！

詳細は全戸配布のプログラムをご覧ください。プログラムは10月初旬に全戸配布します。

地震体験車が来ます！！



<日時> 10月26日(水) 午前9時～午前10時

<場所> 中山公民館駐車場

ぜひこの機会に、過去に起きた地震の揺れを体験してみませんか？ 予約等は不要です！！どなたでも参加できます。



出張所 窓口からのお知らせ



9月16日(金)より、窓口でのキャッシュレス決済が可能になりました。お気軽に窓口へお尋ねください。 ☎58-5822



大人の散歩 in 白馬五竜！！

8月26日(金)に大人気企画「大人の散歩」にいつてきました。暑さも厳しく、あいにくの曇り空でしたが、白馬はとて涼しく非常に歩きやすい環境でした。

今回は白馬五竜高山植物園にて、晩夏から秋にかけて見ごろを迎える、様々な高山植物を見てきました。

お昼は新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、「五竜蕎麦御前」をいただき、疲れも一瞬で吹き飛びました。

来年度も計画したいと思いますので、ぜひぜひご参加ください。



ふれあい健康教室

<日時> 10月17日(月) 午前9時30分～ ※一斉に開催します。
<内容> フレイル予防講話 <場所> 大会議室
運動とお薬について、専門職の方にお話をさせていただきます。



いきいきサロン

<日時> 10月27日(木) 午前9時30分～
この時間を楽しみましょう♪

体カアップ事業

太極拳

初心者歓迎



<日時> 10月7日(金) 午後1時30分～

体カアップ教室

<日時> 10月11日(火) 午後1時30分～
定員15名



Enjoy エルダー

<日時> ①10月14日(金) 午前9時30分～
②10月24日(月) 午後1時30分～

ウォーキングで健康づくり！！

10月は「市民歩こう運動推進強化月間」です。心地よい秋風を感じながらウォーキングを楽しみませんか？

<日時> 10月31日(月)
午前9時30分～



いきいき講座 布ぞうり講習会

<本体1回目> 10月5日(水) 午後1時30分～
<本体2回目> 10月14日(金) 午後1時30分～



保健師による健康相談日

10月3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。

次回 11月7日(月) 歯科相談の日

介護予防講座

回覧

<日時> 10月20日(木) 午後1時30分～
<内容> 腸活について 定員20名
<講師> 南信ヤクルト

腸の働きや腸内環境について詳しく教えていただきます。
※詳しくは回覧をご覧ください

共催事業 救命講習会

回覧

<日時> 10月26日(水) 午前10時00分～
<内容> 救急法やAEDの使用法
<講師> 芳川消防署員
※詳しくは回覧をご覧ください

秋のマレット大会

回覧

<日時> 10月18日(火) 午前9時00分
<場所> 中山霊園マレット場(現地集合)
<予備日> 10月24日(月)

♡ワイワイ子育て♡

<日時> 10月12日(水) 午前10時00分～
<内容> 楽しく運動遊び
<講師> 赤津章恵先生

おしゃべりひろば

稲刈りの時期ですね。ひろば職員も体中の痛み顔に顔をゆがめています。実りの秋、美味しい新米・食べ物を楽しみに、今月も頑張りましょう♪