

令和4年9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～	太極拳 13:30～
3	土		
4	日		
5	月		健康相談 9:30～ コーラスこころ 13:00～ 保
6	火	ウクレレ講座 9:30～ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～ 地域活性化部会 19:00～	Enjoyエルダー 9:30～
7	水		中山吹矢クラブ 9:30～
8	木		いきいき健康ひろば 9:30～ 白ゆり会 13:30～
9	金	公民館カフェ 13:30～ 図書・視聴覚委員会 19:00～	
10	土		
11	日		
12	月	福祉対策部会 19:00～	ふれあい健康教室(フレイル健診)大会議室 白ゆり会 13:30～ 保
13	火	ウクレレ講座 9:30～ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～	体カアップ教室 13:30～ 保
14	水	絵画同好会バレット 13:30～ 子ども育成会 19:00～	ワイワイ子育て(乳幼児救急法) 10:00～ 和楽の会 14:00～
15	木		健康講座(布野先生) 13:30～
16	金	公民館カフェ 13:30～	肺がんCT検診準備 PM～
17	土		
18	日		
19	月	敬老の日	
20	火	ウクレレ講座 9:30～ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～ 三役会 16:00～	肺がんCT検診 AM～ Enjoyエルダー 13:30～
21	水	絵画同好会バレット 13:30～	菊づくり講習会④ 9:30～ コーヒーを楽しむ会 13:30～
22	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～	いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会 13:30～
23	金	なかやま体験フェスタ	秋分の日
24	土	なかやま体験フェスタ	白ゆり会 8:30～ 歌声喫茶 13:00～15:00
25	日	なかやま体験フェスタ	
26	月		ウォーキングで健康づくり 9:30～ 布ぞり準備会 13:30～
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～ ひろば役員研修会 14:00～15:00(大会議室)
28	水	絵画同好会バレット 13:30～	和楽の会 14:00～
29	木		
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62号 令和4年9月1日発行
発行元 / 中山公民館・中山地区福祉ひろば

色づいた稲の上をトンボが舞って、秋の気配が漂っています。ふと子ども頃の稲刈りの風景が脳裏をかすめるのです。高い空の下、みんなで食べた混ぜご飯。今、どこかにそんな光景は残っているのでしょうか。台風季節でもあります。被害に合うことがありませんように。



なかやま体験フェスタ

9/23(金・祝).24(土).25(日)

この2年企画会議を何度も設けながら、新型コロナの波に飲み込まれ断念してきた「なかやま体験フェスタ」を左記の日程で実施します。中山の所々で企画を用意し、地区内外の人に「中山をもっと知ってもらおう」イベントで住民の皆さんのご協力で19もの体験プログラムを用意しました。(詳しくはチラシをご覧ください)

中山保育園保護者会より

先日、中山保育園草刈りサポーターの皆様へ第一回目の作業を行なっていただきました。

子ども達から『明るくなったね』『綺麗になったね！』と声があがったと、園長先生が教えて下さいました。

何度も下見に足を運んで下さった館長さんをはじめ、大変暑い中作業をして下さったサポーターの皆様、本当にありがとうございました。



いつも子どもたちを見守り、支援して下さいる地域の皆様がいる、中山ってあたたかいところだなあと感じています。
保護者会副会長 中村直子

出張所 窓口からのお知らせ

マイナンバーカードの申請はお済でしょうか
最大20,000ポイント獲得するには9月30日までの申請が必要です。申請の仕方等、なんでもお問い合わせください。

また、ポイントの獲得手続きも出張所で簡単にできます。どうぞお気軽にお出かけください。

☎58-5822



チエのわ



お元気ですか？

生活支援員の中山です。

コロナが広がり始めて3年近くが経ち行動制限がなくても自主的に「なるべく出歩かない」ことにしている人も少なからずいると思います。

その活動量の低下からくる悪影響が体力、筋力の衰えと認知症の発症です。刺激のない静かな生活が長く続くことは高齢になるほど危険です。できるだけ家族以外の人とお話ししましょう。

ちょっとした緊張感が良い刺激になります。できる限り外へ出て交流を持ったほうが気持ちも体も、もっと元気になります。「ずくを出して」出かけませんか。季節は秋に向かっていきます。

*コーヒーを楽しむ会(9/21水13:30)でのパフォーマンスは荒井美千子さんのチェロです。

お越しくださいませ。

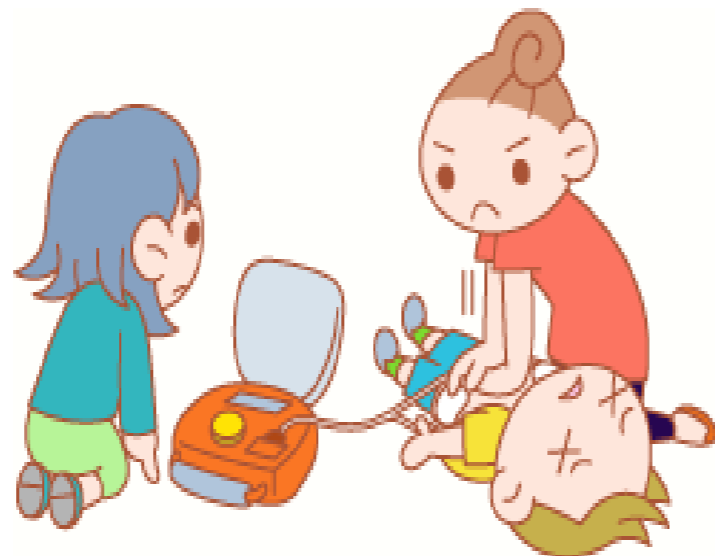


このQRコードは「住んでよかった中山」ホームページにつながります。どうぞご覧あれ！



ワイワイ子育て～乳幼児救急法を学ぶ！！～

〈日 時〉 9月14日(水) 午前10時～
 〈内 容〉 乳幼児救急法
 〈講 師〉 大倉 恵子先生(松本赤十字乳児院)
 〈参加費〉 無 料
 〈持ち物〉 飲み物・使い古しのストッキング
 (※持っている方)



※ 事前のお申込みは不要です。
 ※ 当日は託児もありますので、お気軽にご参加ください。

今回の「ワイワイ子育て」では、乳児院より講師をお招きして、乳幼児救急法を学びます。
 最近は、こどもの事故も多くなってきています。ご家族皆様でご参加ください。

きれいにしてくれてありがとう！！ ～第2回芝ざくら草刈り～

8月6日(土)に県道沿いの芝ざくらエリアの草刈りが行われました。

5月28日(土)に続き、2回目の草刈りとなりました。

この2カ月で草はかなり成長していましたが、総勢33名の方が参加し、役割分担もしっかりとしていて手際よく作業が進みました。

芝ざくらがしっかり管理され、きれいに咲いているのには、協力してくれる住民の皆さまの力があってこそだと感じました。

ご協力いただいた皆さま本当にありがとうございました。

10月1日(土)に3回目の草刈りを予定しております。



暑い、暑いと言っていたのに、ふと気がつくと日の沈むのが早くなりました。虫の声に耳を傾け、夏の疲れを取りましょう。

ふれあい健康教室

〈日 時〉 9月12日(月) 午前9時30分～
 〈場 所〉 大会議室 ※ 全町会一斉に開催します。
 〈内 容〉 フレイル検診 — 1年に1回自分の身体の弱った所を確認しましょう!!
 ※ フレイルとは...「加齢により、心身の活力が低下し介護が必要なる前の状態」
 ※ マスク、飲み物を忘れずに持参して下さい。



健康講座

〈日 時〉 9月15日(木) 午後1時30分～ 定員15名
 〈内 容〉 布野えいじ先生によるリズム運動
 ※詳しくは回覧をご覧ください



いきいきサロン

〈日 時〉 9月22日(木) 午前9時30分～
 運動やゲームで楽しみましょう!

第2弾

布ぞうり講習会 ～予告～



手先をよく使うので認知症予防にもなりますよ!!
 〈準備会〉 9月26日(月) 午後1時30分～
 〈1回目〉 10月5日(水) 午後1時30分～
 〈2回目〉 10月14日(金) 午後1時30分～
 ※初めての方は準備会から参加してください。

体力アップ事業

太極拳

〈日 時〉 9月2日(金) 午後1時30分～



体力アップ教室

〈日 時〉 9月13日(火) 午後1時30分～
 〈講師〉 荒井 真理先生 定員15名(申込制)

ウォーキングで健康づくり!!

〈日 時〉 9月26日(月) 午前9時30分～
 牛伏寺周辺を散策しましょう!!
 ※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

〈日 時〉 9月5日(月) 午前9時30分～11時00分
 地区担当保健師が、健康や育児に関する相談に応じます。
 ※ お子さんの計測にはバスタオルをお持ちください。
 〈次 回〉 10月3日(月)



* Enjoy エルダー *

「エルダーシステム」を使って、楽しく運動しましょう。時間内ならいつ来ても大丈夫!気軽にひろばへ来てみては?

〈日 時〉 ①9月6日(火) 午前9時30分～
 ②9月20日(火) 午後1時30分～
 ※申込は不要です

