

令和4年8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 13:00～ 保
2	火	ウクレレ講座 9:30～ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～ 館報委員会 19:00～	ひろばまつり前日準備
3	水	子ども育成会 19:00～	ひろばまつり 9:00～
4	木		
5	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～
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～ 保
10	水	絵画同好会パレット 13:30～ フェスタ担当者会議 19:00～	農村女性協議会 9:30～ 和楽の会 14:00～
11	木	山の日	
12	金		Enjoyエルダー 9:30～
13	土		
14	日		
15	月		
16	火	ウクレレ講座 9:30～ 13:30～ 公民館カフェ 13:30～ 三役会 16:00～	
17	水		コーヒーを楽しむ会 13:30～ ブロック別会議にて職員不在 14:00～
18	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～	
19	金	公民館カフェ 13:30～	体力づくりサポーター集会 13:30～ 保
20	土		
21	日		
22	月	福祉対策部会 19:00～	ふれあい健康教室 9:30～ 胃ガン検診準備 保
23	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～ 文化委員会 19:00～	胃ガン検診
24	水	絵画同好会パレット 13:30～ 町内公民館長会 19:00～	中山吹矢クラブ 9:30～ 和楽の会 14:00～
25	木	町内公民館長会 19:00～	いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会 13:30～
26	金	白馬五竜ウォーキング 8:45発(※8:30中山公民館集合) 公民館カフェ 13:30～	
27	土		
28	日		
29	月		Enjoyエルダー 13:30～
30	火	公民館カフェ 13:30～ パソコン・スマホ教室 13:30～	
31	水		

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61号 令和4年8月1日発行
発行元 / 中山公民館・中山地区福祉ひろば

毎年のことながら、うだるような暑さが続いております。そんな中、7月3日、3年ぶりに町会対抗球技大会が開催され、ゲートボールは和泉町会、マレットゴルフは棚峯町会が一位に輝きました。選手、体育委員、関係者の皆さんご苦労様でした！



みんなでやる それがいいのです ～元気づくり事業 みんなでトマト～



2015年から始めた活性化部会元気づくり事業「みんなでトマト」今までの最大収穫量は2017年の389箱、最少は2020年の91箱。この時は長雨にやられました。今年は25名で取り組んでいます。暑いさなかでの作業、いつもながら若い人達の声を聞くのが元気がもらえます。

さて、今年はどうか。期待に胸を膨らませているのです。



この2年間、夏から晩秋まで見事なまでのオーシャンブルーを身にまとい、日差しを受け止めグリーンカーテンとなってくれていた琉球アサガオが越冬できず、チクリと胸が痛みました。いい加減だと元気なのに、あまり気にすると傷ついてしまうのはどこか人間臭くもありました。

以前からお世話いただいている風間さん(棚峯)から新しい苗を頂き、土づくりも丹念にし、竹を百瀬さん(埴原西)の竹林からもらってきて、どれだけ大きな花と葉っぱが育っても大丈夫な枠ができました。

「何作ってるだ？」と聞いてきたのは、考古館の館長さん。「ああ、あれだ、沖縄ヒマワリのやつだ」「ちょっと違う。琉球アサガオです」



こんにちは！

生活支援員の中山です。立葵がてっぺんまで咲ききらないうちに夏がやってきてしまい、さてさてこの暑さ、いつまで続くのやら・・・熱中症にはくれぐれもお気をつけ下さい。



手工の輪

今回はお願いします。「傾聴ボランティア」という言葉を聞いたことはないでしょうか。高齢の一人暮らしの方や日中独りぼっちでほとんど人と話すことのない人の、話の相手をするボランティアです。中には認知症の方もおられるので、対応の仕方や約束事を事前に勉強していただきます。話し相手をすることが役に立つならやってみようかなと思っていただけたら大変ありがたいです。興味のある方、詳しく知りたい方は中山までお問い合わせください。



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. 8



福祉ひろばだより

編集：中山地区福祉ひろば



今年も暑い日が続いています。気温も湿度も高くなりま
すので熱中症には十分に注意し、栄養や睡眠に留意して元
気に夏を乗り切りましょう。

大人の散歩 in 白馬五竜



大人気企画、大人の散歩！
可憐な高山植物の鑑賞とアルプス平
の散歩、五竜名物そばを堪能しまし
よう！！

- 〈開催日〉 **8月26日(金)** 小雨決行
- 〈集合〉 中山公民館
- 〈参加費〉 3,000円 (ゴンドラ往復券代+昼食代)
- 〈持ち物〉 飲み物、雨具、帽子、運動できる服装、
防寒着、履きなれたくつ

当日のスケジュール

- 8:30 中山公民館 集合
- 8:45 中山公民館 出発
- 10:20 白馬五竜 到着
高山植物園散策 (2時間)
 - ・ガイドさんと園内の見どころを回ります
 - ・自由行動もできます
- 12:30 昼食
・エスカルプラザ白馬にて
〈五竜そば御膳〉をいただきます。
- 14:30 白馬出発
- 16:00 中山公民館到着

〈申込開始〉 **8月12日(金) 午前9時～**
中山公民館 TEL / 58-5822
先着20名！定員になり次第、申込みを〆切ります。

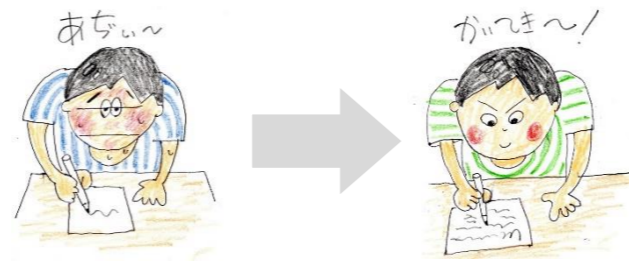
夏休み 終盤の追い上げを 公民館で！！

期間限定 学習室 open !

夏休み期間中、中山公民館の **視聴覚室** を
自習室として開放します。
ご利用は、小学生から大学生までどなたで
もOKです。
お気軽に使用してください！！

8月12日(金)～8月22日(月)
ご利用時間 … 午前9時～午後5時まで

- ・8月13日(土)、14日(日)、20日(土)、
21日(日)は、閉庁時間のためご利用できません。
- ・ご利用の際は、窓口職員に声をかけて下さい。



暑くて宿題が進まないそのあなた！！
冷房の効いた静かな公民館で宿題を終わらせ
よう！！

ふれあい健康教室

- 〈日時〉 8月22日(月) 午前9時30分～
 - 〈場所〉 大会議室
 - 〈内容〉 音健士による運動 **※全町会一斉に開催します。**
エルダーシステムを使って、楽しく運動を教えてください。
- なお、お茶会は行いません。マスク、飲み物を忘れずに持参してください。

いきいきサロン

- 〈日時〉 8月25日(木) 午前9時30分～
- みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪

体力アップ事業

初心者歓迎



太極拳

- 〈日時〉 8月5日(金)
- 午後1時30分～

体力アップ教室

- 〈日時〉 8月9日(火) 午後1時30分～
- 定員15名(申込制)

※当日、場所を変更する場合がありますので、運動の
できる靴でお越しください。
※熱中症対策のため、事業に参加される皆さまは飲み
物、フェイスタオルをお持ちください。

ウォーキングで健康づくり

8月のウォーキングで健康づくりは、公民館事
業と共催の「大人の散歩 in 白馬五竜」にかえさ
せていただきます。

保健師による 健康相談日

- 〈日時〉 8月1日(月)
- 午前9時30分～11時00分
- 地区担当保健師が、血压など健康に関する
相談、育児について分からないことの相談に
応じます。



次回 9月5日(月)

中山ふれあいひろばまつり

- 〈日時〉 8月3日(水) 午前9時00分開始
- 〈場所〉 福祉ひろば・中山公民館・考古博物館

竹ランタン作りや火起こし、遊びのコーナーで
楽しみましょう♪来るときは車に気を付けてき
てください。

たのしみ * Enjoy エルダー *

冷房のきいた涼しいひろばで運動しませんか？
ぜひ、お越しください。

- 〈日時〉 ① **8月12日(金) 午前9時30分～**
- ② **8月29日(月) 午後1時30分～**
- ※申込は不要です



7/13(水) ワイワイ子育て ブルーベリー狩り
今年はとても豊作で大粒のブルーベリーをおなかいっ
ぱい食べていました♪



～8mmフィルム～大募集！！

市井の人々が記録した昭和時代の8mmフィルムを集め、多世代の市
民が参加する地域映画づくりがはじまります。
対象媒体：松本で撮影された8mmフィルム(シングル8/ダブル8)
募集期間：8月31日(水)まで
窓口：まつもとフィルムコモンズ ※詳細は公民館まで チラシあり