

令和4年7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	金	公民館カフェ 13:30～	太極拳 13:30～
2	土		
3	日	町会対抗体育大会 8:45～	
4	月	中山地区民生児童委員会視察研修 終日	健康相談 9:30～ コーラスこころ 13:00～ 保
5	火	公民館カフェ 13:30～ ウクレレ講座 13:30～ 中山史跡愛護会視察研修 終日	Enjoyエルダー 9:30～ 布ぞうり講習会仕上げ 13:30～
6	水	子ども会育成会 19:00～	棚峯町会出張ふれあい健康教室 10:00～
7	木	地区企画会議 14:00～ 地域活性化部会 19:00～	民児協定例会 13:30～
8	金	公民館カフェ 13:30～	
9	土		
10	日		
11	月	福祉対策部会 19:00～	ふれあい健康教室 9:30～ 保
12	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
13	水	絵画講座 13:30～	農村女性協議会 9:00～ ワイワイ子育て(ブルーベリー狩り) 10:00～ 和楽の会 14:00～
14	木	公民館運営委員会 19:00～	いきいき健康ひろば 9:30～ 白ゆり会 13:30～
15	金	公民館カフェ 13:30～ 公民館運営委員会 16:00～	
16	土		
17	日		
18	月	海の日	
19	火	ウクレレ講座 13:30～ 公民館カフェ 13:30～ 三役会 16:00～ 白ゆり会視察研修 終日	Enjoyエルダー 9:30～
20	水		埴原南町会出張ふれあい健康教室 10:00～ コーヒーを楽しむ会 13:30～
21	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～	菊づくり講習会 大鉢上げ 9:30～
22	金	中山保育園草刈りサポート 9:30～ 公民館カフェ 13:30～	
23	土		
24	日		
25	月		埴原北町会出張ふれあい健康教室 9:30～
26	火	木工講座 9:00～ 公民館カフェ 13:30～	中山吹矢クラブ 9:30～
27	水	絵画講座 13:30～	和楽の会 14:00～
28	木		いきいきサロン 9:30～ 白ゆり会 13:30～
29	金	公民館カフェ 13:30～ パソコン・スマホ教室 13:30～	
30	土		
31	日		中山小4班地区児童会 13:00～

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60号 令和4年7月1日発行
発行元 / 中山公民館・中山地区福祉ひろば



美ヶ原の山頂から大きな入道雲がモクモク
と天に湧き上がり夏の到来を告げていま
す。今度こそは収まるんじゃないかという
希望を抱く感染状況になりつつあり、街の
賑わいも戻ってきました。このまま、フェ
ードアウトしていったほしいものです。

子どもたちに教えながら、元気をもらって！

～小学校クラブ活動の地域ボランティア～

中山小学校は地域のボランティアを迎えて、4～6
年生を対象にいくつかのプログラム（クラブ活動と呼
んでいます）を約半年に渡り実践しています。今年度
も始まりました。
「はじめてですが、子どもたちと一緒にできることが
うんと楽しみです」と西沢さん。
皆さん、ありがとうございます。

- 卓球 洞澤義彦さん（埴原北）
塚原武生さん（塩尻）
- 手芸 西沢道子さん（和泉）
- パソコン 小岩井元雄さん（埴原北）
- 写真 上條高司さん（和泉）
- 理科実験 須藤清人さん（棚峯）
- 縄文文化 考古博物館

平和って
せんそうやらあそびが
ないということなんだ
と思う
平和とよべるように
なるには
一人一人が
生きるけんりをもてる
ということだと思
う
世界中が
平和になるためには
みんなしつかりおい
し
いご飯がたべられ
て
学校に行けて
自由に生きることが
できるということだ
と
私は思う

私たちの
身のまわりにも
平和にできることがあ
って
一人の子に
声をかけるとか
友だちみんなに
やさしくするとか
こまっていたら
自分だけでもいいから
手伝ってあげるとか
平和って
私たち一人一人が
みんなで
作りあげていく
たいせつなもの
なんだと思う

平和
中山小六年（2019）

渡邊 美咲さん



チエの輪

中山地区のみなさん お元気ですか 生活支
援員の中山です。

コロナの間、人との関わりや出かけることを控え
てきたことが影響して、認知症の疑いや足腰が弱
ったという話が聞こえてきています。
顔を合わせてお話しすることは認知症予防にと
ても重要です。足腰の強化のためのウォーキング
も誰かと話をしながらできると一層効果的では
ない。

さて、お知らせを2つ…

◆ ◆ ◆
その1木陰や眺めの良い場所で交流できるよう
に素敵なベンチを用意しました。公民館長率いる
木工クラブの皆さんに2人掛けの木製ベンチを4
台作って頂きました。いつでも貸し出しますので
気軽に使って下さい。お代はいただきません。

その2中山公民館にはコーヒーを飲みながら集
う場が2種類あります。1つは毎週火曜・金曜の
2回開催している「公民館カフェ」
誰かとおしゃべりしたい時は気軽にお出掛けく
ださい。

もう1つは「コーヒーを楽しむ会」です。こち
らは月1回の開催ですが要望があれば出張もし
てくれます。時には音楽を楽しむ人の発表の場
にもなります。7月20日はギター弾き語り丸山俊
治さん、8月17日山田徳彦さんが二胡の演奏。
趣味で楽器を習っている方、度胸試しにいかがで
すか。

いずれも集いの場として地域の皆さんに気軽に
利用していただく目的で行っています。情報交換
の場としてもご活用ください。



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。



今年の夏も暑くなるのでしょうか・・・。
バランスのよい食事をし、こまめな水分補給と休憩で元気に夏を乗り
切りましょう。



ワイワイ子育て

菅谷さん家のブルーベリー狩り

〈開催日時〉 7月13日(水) 午前10時00時～(雨天中止)

〈集 合〉 ブルーベリー農場(現地集合)

〈持 ち 物〉 長靴・長袖長ズボン・飲み物・帽子

〈対 象 者〉 未就園児と保護者

毎年恒例のブルーベリー狩りを本年も実施します。
暑い時期ですので、水分補給等熱中症対策をお願いします。



ふれあい健康教室

〈日 時〉 7月 11日(月) 午前9時30分～ 〈場 所〉 公民館2階 大会議室

〈内 容〉 音健士「親父～ず」の皆さんによる運動
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♪

※全町会一斉に開催します。

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〉 7月 28日(木) 午前9時30分～

楽しく運動して脳も活性化!!

予告

中山ふれあいひろばまつり

〈日 時〉 8月 3日(水) 午前9:00～

〈場 所〉 福祉ひろば・中山公民館・考古博物館

〈内 容〉 竹ランタン作り・遊びの場・お茶席
火起こし・弓矢・スイカ割り等。

〈持ち物〉 軍手(竹ランタン用)・飲み物・マスク

※雨天の場合は内容を変更して開催します。

※詳しくは回覧をご覧ください。

半年ぶりの交流!!

～いきいきサロン～

5月26日(木)に中山保育園の年長さんが、地区の高齢者の皆さんと約半年ぶりに交流しました。

この、半年で成長した姿を皆さんに見てもらい、子どもたちも参加者の皆さんも笑顔になりました!!



体力アップ事業

太極拳

7月 1日(金) 午後1時30分～

初心者歓迎

体力アップ教室

7月 12日(火) 午後1時30分～ 定員 15名

(申込制)

〈講 師〉 荒井 真理先生

※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。

☆今月の「ウォーキングで健康づくり」は休止です

中山今月の1枚



～ブルーサルビア&メランポジウム～
埴原北町会「はなぞの」より

公民館主催の 掲示板

6月11日(土)に、中山小学校の紅白対抗体育大会を観覧して来ました。生徒たちの一生懸命な姿に感動しました。走っている1年生を見て、20年前の自分の姿を思い返しました...

保健師による健康相談日

7月 4日(月)

午前9時30分～11時00分

次回は、8月 1日(月)



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。

第2回 布ぞうり講習会

〈日 時〉 7月 5日(火)

午後1時30分～

〈内 容〉 鼻緒つけと仕上げ



第3回 菊づくり講習会

〈日 時〉 7月 21日(木)

午前9時30分～

〈内 容〉 大鉢上げ



Enjoyエルダー

〈日 時〉 ①7月 5日(火) 午前9時30分～

②7月19日(火) 午前9時30分～

ひろばで気軽に運動しませんか?