

中山地区

公民館だより

NO 591
令和4年4月1日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆令和3年度中山地区会通常総会☆



3月21日（月）に「令和3年度中山地区会通常総会」が行われました。今年も新型コロナウイルス感染対策として各隣組組長さんが地区の皆さんの代表として出席、開催となりました。令和3年度事業報告、決算報告が行われ承認されました。また、令和4年度の事業計画、予算案が上程され承認されました。令和4年度中山地区会長に第2地区会長の渡邊久雄さん（揚橋）、副会長に第1地区会長の田島金光さん（揚橋）が選出され、承認されました。

☆ふれあい教室「雪囲い外し」☆



3月25日（金）公民館の「雪囲い外し」が行われました。今年は雪が多く雪囲い外し前に雪を崩したりしてはいたのですが、それでもまだ雪が残っている状態でした。それで、今年の雪囲い外しの作業は、雪囲いを外してもらったり残っている雪を崩してもらったり、除雪の時に雪と一緒に押された砂利などをならして整備してもらいました。作業に参加していただいた皆さんありがとうございました。



福寿草が咲き始めました

天満神社の参道や公民館裏の西福寺さんの土手など、中山地区のあちこちに春を感じられます。間もなく桜の花も咲きますね。

☆出前スポーツ教室「カローリング」☆



2月25日（金）に出前スポーツ教室「カローリング」が行われました。カローリングは、冬季オリンピックで盛り上がりを見せた氷上の競技カーリングを床の上でできるようにした競技です。公民館の床はクッション性があり、力の加減が分かりにくくスコアゾーンまで届かなかったり、ちょっと力を入れたら行きすぎてしまったりとなかなかうまくいかなかったのですが、皆さんプレイを楽しんでいました。

☆専門部会合同会議☆

3月11日（金）に専門部会（体育部会・地域部会）合同会議が行われ、令和4年度の体育部部長・副部長、地域部部長・副部長・地域づくり推進員が選出されました。前体育部・地域部の皆さん2年間お疲れさまでした。新体育部・地域部の皆さん、これから2年間よろしくお願いいたします。



— 4月の行事予定 —

4月 1日（金）	辞令交付	中山地区公民館
8日（金）	福祉協力員説明会・地区役員会	中山地区公民館
9日（土）	資源回収（子供育成会）	中山地区内
12日（火）	狂犬病予防接種	中山地区公民館
15日（金）	運営協議会総会	中山地区公民館
16日（土）	第1回地域部会	中山地区公民館
21日（木）	公民館職員合同会議（午前中職員不在）	上山市役所
22日（金）	第1回体育部会	中山地区公民館
24日（日）	女性講座「フラワーアレンジメント教室」	中山地区公民館
25日（月）	上山市議会報告会	中山地区公民館
29日（金）	環境を考える日「道普請」	中山地区内

※状況により行事予定が中止又は延期になる場合があります。

「いきいき・かみかみ百歳体操」	毎週水曜日 午前9時30分から
「ピンポンを楽しむ会」	毎週火・木曜日 午前9時30分から
「健幸体操」	毎週火曜日 午後1時30分から
「スローエアロ」	4/19（火）午後1時30分から

— 5月の行事予定 —（変更になる場合があります）

5月 8日（日）	クアの道整備	中山クアの道
12日（木）	「クアの道」ウォーキング開始（毎週木曜日）	中山クアの道
18日（水）	集団検診	中山地区公民館
22日（日）	わんぱく広場開級式（花苗植栽・田植え）	中山地区公民館



健康メモ

4月号

❀ 中山地区の皆さん、今年度もよろしくお願ひいたします ❀

日中も暖かい日が増え、春を感じられるようになってきましたね。中山地区のみなさん、いかがお過ごしですか？

新年度になりました。新しい仕事や新しい場所、新しい人など、環境が変わる方も多い時期ですね。暖かい春と言っても、まだまだ寒暖差のあるこの時期に加えて、環境などの変化で心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。緊張や不安などから知らないうちに“春バテ”になってしまう可能性もありますので、気分転換を図りながら、健康に気を付けて笑顔で過ごしていきましょう。今年度もどうぞ、よろしくお願ひいたします。

1、バランスのよい食生活を心掛けましょう。

- ・食塩と脂質の摂りすぎには注意しましょう。
- ・よく噛んで腹八分目の食事を意識し、間食には気をつけましょう。

2、運動不足に気をつけましょう。

いつもより少し多く歩く、家事を積極的にするなど、生活の中で体を動かす機会を見つけましょう。運動をすることで気分がスッキリする効果もあります。

3、節酒・禁煙に努めましょう。適度な飲酒量の目安は日本酒にして1合程度です。

飲酒や喫煙は生活習慣病のリスクを高めます。禁煙外来や禁煙補助薬を使用したり、週に1～2日はお酒を飲まない休肝日を設けるなど、意識してみましょ。

4、十分な睡眠をとみましょう。心身の疲労回復や健康と安全を守るために大切です。

- ・毎日同じ時刻に起床し、日光を浴びるようにしましょう。
- ・昼寝をするなら午後3時前に20～30分間にしましょう。
- ・夕食後にカフェインを含む飲料を飲まないようにしましょう。



5、「笑顔」を意識して過ごしましょう。

口角を上げると、不安な気持ちが和らぐ効果があります。また、作り笑いでも、脳は楽しい気分を生み出すと言われていています。笑顔は免疫力を高めるとも言われていますので、意識して笑顔で過ごしたいですね。

マスクで口元が隠れて表情が見えにくい中ではありますが、自分の為にも、周りの人の為にも、にこやかな笑顔を心がけてみましょう。

かみのやま健康ポイントに参加しませんか？

昨年度に引き続き、今年度も「かみのやま健康ポイント」を実施します。「かみのやま健康ポイント」とは、市より無料貸与される活動量計（歩数計）を持ち、市内スーパーや公共施設等に設置されている読み取り専用端末にかざしたり、市の健康教室等に参加することでポイントを獲得し、貯まったポイントに応じて商品券と交換できるという仕組みです。楽しく♪お得に！一緒に健康になりませんか？詳しくは市報4月号をご覧ください。ご応募お待ちしております！

上山市健康推進課 保健師 伊藤

中山の民俗

☆四八〇号☆

異体の像容について

冒頭から表題と離れて記述するが、昭和五七年二月一日の初回（白髭神社のこと）から、元号はどのように改元されるのかは分からないが、平成三十年十月現在での表題は「異体の像容」まで、「中山の民俗」も四八〇号をもって「四〇年」目を迎えた（新元号の三年四月現在）。まさに長期間の連載である。一口に四〇年と云っても、狭い地域での四八〇号（回）は民俗的な観点から雑文で書けたもので、歴史的背景では到底かけ続けられる文章ではなかった。私も既に古稀は過ぎ去っているので、お世話になっっている地区民には、今後は、何年ほど還元できるかは分からないが、これまでの原稿を数字で示すと、一回平均字数は九〇〇字から一二〇〇字で、四〇〇字原稿用紙約一一〇〇枚は降らない。A4版の冊子なら八〇〇頁程はあろうと思う。

さて、異体の像容である。この像容については、以前に紹介しているのか、いなかったのかについての記憶は曖昧で解らないのである。だが、初めての紹介ではないかと云う事で石祠と中に安置されている像容を述べて見る。

造立は出張に建立されている天神堂の横、図1写真の石祠の中に安置されている。その石祠は流造りで、中には軟質で肌理の細い凝灰岩に、蕾（未開花）蓮華を左に持ち、右手には、欠落しているが柄香炉のような持ち物の仕種で、顔は童子形でしかも立像の姿は地藏尊とも見える。もし地藏尊であれば、旧中川村に多く造立されたのは、置賜郡小国町に建立されている大宮子安神社を祀る「子安様」とも考えられた。しかし、子安様は、マリヤ観音と類似して子供を抱いた姿で

あるため、形態が異なることから無理でもある。また、山の神であれば、蓮華を持たずに「斧」を持つのが一般的である。どちらにせよ、蓮華を持っているので、高さ四五疋、肩張り一八疋の地藏菩薩立像で、四角素面の台座を設けた上に安置されている。現在も、お金が供えられて前掛も奉納されているので信仰は継続されている。この様に信仰仏・神の対象ではあるが、是非、ご教示を賜れば幸甚である。



図1 上は異体像・
下は安置の石祠

蓬萊波形山文庫主

加藤和徳