



にしごう

高齢者健康づくり 日々好日講座 ～ 湯殿山の歴史を学ぶ ～

R4・8月22日(月)

雲ひとつない晴天のもと、湯殿山総本寺大日坊瀧水寺と湯殿山神社本宮へ行ってきました。

まず始めに湯殿山礼拝所として建立され徳川将軍家の一別當祈願寺と定められた大日坊瀧水寺へ。

春日の局より奉納されたと伝わる大日如来をはじめ、数々の神仏を拝観し、古来より篤く信仰を集めてきた大日坊の歴史を体感してきました。

また生前、大日坊を拠点に教化に努め難業苦業の末、即身仏になられた真如海上人にも手を合わせてきました。



続いて湯殿山本宮へ。聞かすの山、語らずの山として古来より神秘のヴェールに包まれてきた聖地です。松尾芭蕉も『奥の細道』において、湯殿山については「総じてこの山中微細、行者の法式として他言することを禁ず。よって筆をとどめてしるさず」とし『語られぬ湯殿にぬらす袂かな』と句を読んでいるそうです。また生まれ変わりの出羽三山といわれ未来を司るとされる湯殿山。山形が世界に誇る祈りの聖地で、歴史を学び見て体感して有意義な1日を過ごしてきました。

参加者
募集中

クアの道・西郷 石曽根コース

健康ウォーキング

健康ポイント対象事業
20ポイント付与

- ◆ 日時：10月29日(土) 午前9:30～12:00
- ◆ 集合場所：石曽根公民館 午前9:30集合
- ◆ 服装・持ち物：歩きやすい靴、体温調整可能な服、帽子、飲み物、タオル、雨具など

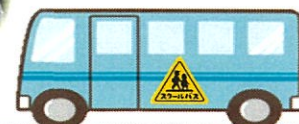
※参加申込みは不要です。当日、集合場所までお越しください。



西郷地区 あいさつ運動 実施中！



西郷地区会長会は、上山市立南小学校学校運営協議会（コミュニティ・スクール）で目指す学校の姿「あいさつ」で「地域とつながる学校」に協賛し各地区のスクールバス乗降場所にて、地区会長を中心に地区役員の協力を頂きながら、地域の子どもの健全育成に繋げる活動として『あいさつ運動』を実施しておりますので、地区民の方々からご理解頂き地域で見守り等のご支援をお願いします。



おはようございます＊
今日も元気に
いってらっしゃい！

はじめてでも安心！シニア向け

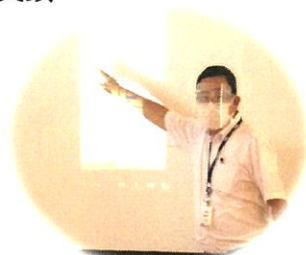
スマートフォン教室 ～スマホで防災・災害対策～

R4・8月31日(水)

KDDIより講師を迎え、スマホの基本操作、スマホで出来る防災・災害対策について学びました。

始めにグーグルマップを使ってタップやスライド、ズームイン・ズームアウト等、タッチパネルの使い方を練習しました。また、便利な音声入力の機能を使ってインターネット検索にも挑戦！実際に県や市の公式HPから災害情報のページを閲覧したり、ちょうど防災週間期間中だったため、災害伝言板の体験版を使って書き込み方や閲覧方法などを実践して学びました。

スマホの多機能性を使いこなして日常生活だけでなく、もしもの事態に備えておきたいですね。



KDDI 認定講師
山形 豊氏



趣味の講座 苔盆栽・苔テラリウム教室

R4・9月9日(金)

苔を使ってテラリウムと盆栽づくりに挑戦しました。テラリウムは4種類の苔・溶岩・フィギアなどを配置して、ガラス容器の中に小さな世界を創り出しました。盆栽は器と植物をそれぞれ選び、土の部分にヤマゴケや白砂を敷き詰めて完成です！癒される～また企画してほしい～とのお声も頂きました。持ち帰った作品は日陰で風通しの良い場所に飾って、長く楽しんでくださいね♪

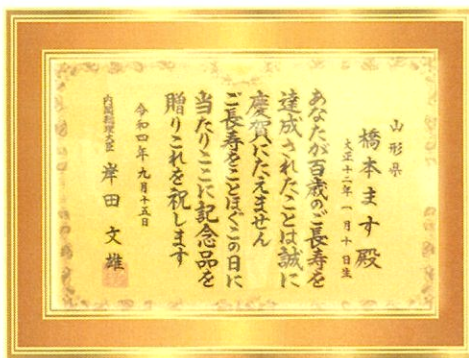
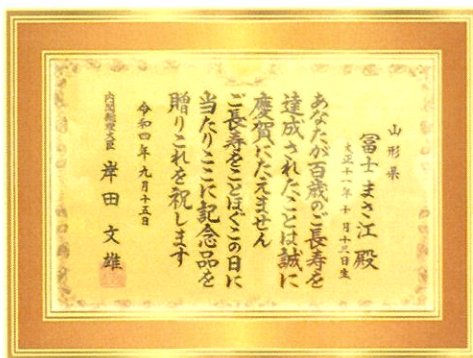


癒しの苔の世界…
素敵な作品が
できました



ご長寿おめでとうございます

満百歳を迎えられた富士まさ江さん(細谷地区)・橋本ますさん(高松地区)と白寿を迎えられた山口キヨノさん(赤坂地区)に記念品が贈呈されました。



満百歳のお2人には
内閣総理大臣より
お祝い状および記念
品が贈呈されました。



白寿の山口キヨノさんには
県知事より賀詞と上山市
より記念品が贈呈されました。

今後もご自愛されお元気
にお過ごしください。
おめでとうございます。



令和4年度 少年教室のご案内

多肉植物のクリスマスの寄せ植え

参加者募集



★ 日 時：11月26日（土）受付 午前9：45～

開始 午前10：00～正午頃まで

★ 場 所：西郷地区公民館 集会室

★ 対象者：西郷地区の小学生（低学年のお子さんは保護者同伴）

★ 参加料：500円（材料費として） ★ 持ち物：上履き

★ 申込み：西郷地区公民館 ☎672-2540 締切11月11日（金）まで

※ 感染症対策の為、人数を制限する場合があります。ご了承ください。

ぷっくりかわいい多肉植物を使って
クリスマスの寄せ植えを作ります。
きれいな状態のままクリスマスまで
長持ちします♪



※写真はイメージです。

参加者募集中！

おとなのための

コーヒー教室☕

☕ 日 時：10月14日（金）

13：30～15：30頃まで

☕ 定 員：10名 ☕ 参加費：500円

☕ 講 師：蔵王の森焙煎工房 野村文明氏

☕ 申込み：西郷地区公民館 ☎672-2540

締切 10月4日（火）まで

☕ 場 所：西郷地区公民館 集会室

☕ 内 容：基礎知識、珈琲豆の見分け方
おいしい淹れ方、試飲など

今後の予定

10月	1日	趣味の講座『秋の寄せ植え』	10:00地区公民館
	4日	西郷地区会長会（県への要望書関係）	18:00地区公民館
	5日	高齢者スポーツ交流会『グラウンドゴルフ大会』	8:30市民公園
	14日	悠々講座『おとなのためのコーヒー教室』	13:30地区公民館
	27日	レディース講座&趣味の講座合同企画 『七宝焼でブローチづくり』	10:00地区公民館 19:00地区公民館
	29日	クアの道・西郷 健康ウォーキング	9:30石曾根公民館

感染症対策のため変更になる場合があります。

開催
予告

～ 11月28日（月）開催！ 11月に募集開始します ～

レディース講座 美～ナス 『クリスマスリースづくり』

