

今年もピンポン大会を開催します

今年も山元地区の皆様から“少しでも元気になってもらいたい”と企画致しました。皆さん振るってご参加下さい！！（賞品盛沢山です）

日時 令和4年11月6日（日） AM9時開会 9時15分試合開始
 場所 山元体育館
 種目 ①男子個人戦 ②女子個人戦 ※全てラージボールにて
 ③男女混合ダブルス ④マト当てゲーム（各申込者は全員参加です）
 持ち物 ◎内ズック ◎飲み物 ◎タオル ◎マスク着用（ラケットは準備致します）
 ※人数により内容が変更になる可能性があります。
 ※準備の都合上10月26日（水）迄公民館へ申し込んで下さい。
 申し込み先：山元地区公民館 Tel023-675-2311

【これからの主な予定】

10月	7日	金	生き活き教室（高齢者教室）
	13日	木	バランスボール（一般講座）
	15日	土	花かざりづくり（一般講座）
	16日	日	会長会研修
	17日	月	会長会研修（職員が不在になります）
	22日	土	ピラティス・トントウづくり（一般講座）
	24日	月	秋季レクリエーション大会（高齢者教室）
	27日	木	市長と語る車座ミーティング
11月	1日	火	市報・館報配布
	6日	日	ピンポン大会（一般講座）
	10日	木	バランスボール（一般講座）
	13日	日	山元感謝祭
	20日	日	資源回収、干支色紙づくり（一般講座）
	26日	土	ピラティス（一般講座）

◎毎週水曜日開催（百歳体操・ピンポン教室）

※コロナウイルス発生の状況により事業が中止になる場合があります

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日					
10	4 火	11 火	18 火	25 火		
11	1 火	8 火	15 火	22 火	29 火	

やまびこ



救急救命講座

去る9月3日（土）、上山市消防本部より2名の署員を講師に招き19名の地区の方々の参加のもと、『救急救命講座』を開催致しました。

もし、自分の目の前に人が倒れていたら誰しもがパニックになり、どう対処したら良いのか頭が真っ白になってしまうと思います。そんな万が一の時の為にこの講座が少しでも役に立てばと思います。参加者の皆さんは初めての経験であり戸惑いながらではありましたが、2班に分かれてAEDを使った心肺蘇生法の実技を全員体験することが出来ました。

①反応の確認をする ②大声で助けを呼ぶ（AEDの手配） ③誰もいない時は一番に119番する ④呼吸をしていない場合はAEDの使用と心肺蘇生法による対処を行う。『思ったより大変だったね』、『一人だと出来るかな？』、『忘れない様に定期的に出来ればいいね』などの声をいただきました。今後も災害対処に関する講座と共に定期的開催して行きたいと思っています。



◎10月27日（木）午後7時より、市長と語る車座ミーティングが公民館2階にて開催されます。是非ご出席願います。

◎11月13日（日）山元感謝祭を企画致します。詳細は11月館報配布時に掲載しますので、楽しみにして下さい。

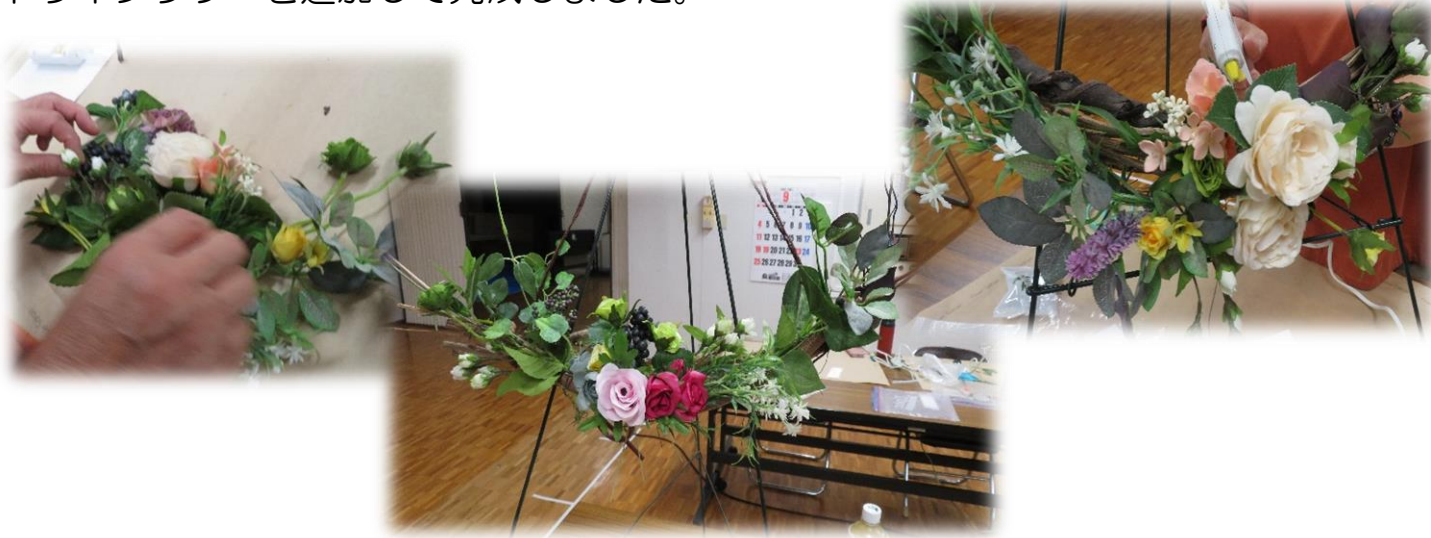
山元地区老人クラブ奉仕活動

9月12日(月)環境清掃奉仕活動となめこほだ木配列作業を行いました。会員みなさんには、女性のグループの方に地区公民館近くの国道348号線歩道のゴミを拾ってもらいきれいな歩道になりました。男性のグループの方には春に原木に種駒を打ちビニールシートで覆い、仮伏せをしたほだ木を風通しの良い地面に並べる本伏せ作業を行いました。なめこの収穫が楽しみです。作業終了後、青空の下での芋煮会を行い和気あいあいと過ごしました。



🌸🌸 花かざりづくり 🌸🌸

24日(土)はなはな倶楽部のよしだ葉月さんを講師にお迎えして花かざりを作りました。地元の木や蔓を使ったフラワーベースで形・大きさが同じものは1つも無く皆さん迷いながら選んでいました。飾り付ける花も赤やクリームなど沢山の色の中から迷いながらも好きな色の花を選んでいました。作る時は立てて作った方が作りやすいのと飾った時の事を想像しやすいとの事で、三脚を使いながら作りました。最初に花を広げて出来上がりを考えてから花をワイヤーで留めて作りました。何か所かグルーガンで固定して形を整え、少し空間がある所にはドライフラワーを追加して完成しました。



🚌🚌 視察研修 🚌🚌

17日(土)秋晴れで朝から青空が眩しい日、県内を北上し一日研修に行ってきました。始めに戸沢村の最上川舟下り。暑い陽射しでしたが川風が心地良く、船頭さんの軽快な口調で楽しい時間を過ごしました。途中でモクズガニ漁の籠があり、船頭さんから9月下旬から旬で美味しいと教えて貰いました。約1時間の船旅は笑い声が絶えずとても早く感じました。前森高原での昼食時、小笠原館長のオリジナルクイズに大盛り上がり。モフモフして可愛い羊のぬいぐるみが優勝賞品でしたが優勝者が決まらず、帰りのバスに持ち越しとなりました。久しぶりに地区の方々との研修。お互いに「久しぶり～」と笑いながら声をかけあう姿は良いですね。



＝人生のアディショナルタイム＝

この地に生まれ育って70年が過ぎました。2年前母を亡くし、父親は20年になります。最近、出会いの人よりも別れに直面する人の方が多くなったと通説します。FIFAワールドカップ・カタール大会がいよいよ11月から開催されます。『アディショナルタイム』とはサッカー用語です。20年位前までは「ロスタイム」無駄にした時間と言っていました。怪我をした選手の交代搬出などに費やされた時間を前半・後半の後におおよそその1分単位で追加するタイムです。家族との別れがあって、子供たちは巣立って行き、大きな役割を背負っていた勤務もどうにかひと段落を終え、サッカーに例えれば、前半・後半が終わった感じです。まだまだ働いていけるし頑張ってもいるが、『アディショナルタイム』に入ったようです。振り返れば前半戦での無駄な時間や失敗が後半に生きて来た感じがします。必死にドローに持ち越すか、このまま時間を経過して終わるか、もう1点取りに行くかは自分次第だと思います。

