

中山地区 公民館だより

NO 598
令和4年11月1日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆出張ウォーキング「月山トレッキング」☆



9月29日（木）に「クアの道」出張ウォーキングで「月山トレッキング・姥が岳」に行ってきました。とても天気良くこの日の月山はあたたかなトレッキング日和でした。月山は紅葉が始まっていてきれいに色づいてきた景色を見ながら歩いてきました。皆さんお疲れさまでした。

☆「上山市総合防災訓練」開催☆



10月16日（日）に「上山市総合防災訓練」が朝9時のサイレンを合図に、中山地区内で行われました。初め第1地区、第2地区それぞれの避難場所に一次避難し、それから中山体育館まで移動しました。体育館では、避難所生活体験や防災用品の展示、災害用伝言ダイヤル体験などが行われました。またグラウンドでは、ドローンによる被害情報収集訓練が行われたり、土のうを積んで水の侵入を防ぐ水防訓練が。また、東北電力の災害復旧車両や三菱の電気自動車の給電システムの展示もされていました。こぶし会館ではアルファ米にお湯を入れて作る炊き出しなども行われました。今回は、市の防災訓練という事もあり横戸市長や市議会議員の皆さんが視察にいらっしやっていました。災害発生の際は、先ずは自分の命を守ることを念頭に置いて行動しましょう。

☆もち米の脱穀が行われました☆



10月3日（月）にわんぱく広場「体験学習田」で育てたもち米の脱穀が稲葉清志さんと地区の方の御協力を頂き行われました。そのもち米は、3年ぶりに「収穫感謝祭」で行う餅つきで使う予定です。作業をしていただいた皆さんありがとうございました。

☆女性講座「フラワーアレンジメント教室」☆



10月23日（日）に女性講座「フラワーアレンジメント教室」が行われました。今回は、吾亦紅を使って秋らしい色の作品を活けました。花材の高さがあり柳の枝など、活けるのがちょっとむずかしく皆さん悪戦苦闘しながら活けていました。完成した作品は皆さんの玄関などに飾られ、うちに色どりを添えていることでしょう。

－ 11月の行事予定－

- | | | |
|-----|--------------------------|---------|
| 11月 | 4日（金）地区役員会 | 中山地区公民館 |
| | 5日（土）資源回収（子供育成会） | 中山地区内 |
| | 10日（木）出張ウォーキング（職員不在） | |
| | 13日（日）収穫感謝祭 | 中山地区公民館 |
| | 18日（金）ふれあい教室「雪囲い」 | 中山地区公民館 |
| | 25日（金）第3回体育部会 | 中山地区公民館 |
| | 28日（月）ふれあい教室「1日研修」（職員不在） | |

※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。

「クアの道ウォーキング」 毎週木曜日 午前9時から

※11/24（木）今年度クアの道ウォーキング最終日になります。

「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」 11/15（火）午後1時30分から

－ 12月の行事予定－（変更になる場合があります）

- | | | |
|-----|-----------------------|---------|
| 12月 | 2日（金）地区役員会 | 中山地区公民館 |
| | 25日（日）しめ飾り作り・ミニ門松作り教室 | 中山地区公民館 |
| | 27日（火）仕事納め | |
| | 28日（水）振替休日 | |

健康メモ 11月号



一段と寒さが身に染みる季節になりましたね。みなさまいかがお過ごしですか？
今年の農作業が終わりを迎える方もいらっしゃる頃かと思います。食事・運動・睡眠の生活習慣を整え、冬の寒さを乗り越えられる強い体づくりをしましょう！

皆さんの参加、お待ちしております！

🍷百歳体操・・・毎週水曜9：30～

11月14日（月）は、「世界糖尿病デー」

今年度のテーマ： アドボカシー ～ 偏見にNO！ ～

※アドボカシーとは「権利擁護」や「代弁」のこと。糖尿病領域においては、患者の権利を守り、不当な偏見をなくすために医療者と患者がともに行政や社会の理解を得るために行う活動のことを言います。

ご確認ください



過去1～2か月の平均血糖値の状況を反映しており、5.5%以下が正常値です。

HbA1cの高い状態が続くと血管の傷みが進み、「神経・眼・腎臓・心臓・脳」に悪影響が
でる可能性が…。

健診結果の血液検査結果を確認し、5.6～6.4%ならすぐ生活習慣改善を、6.5%以上なら
かかりつけ医と相談しましょう。

生活習慣を整えて血糖値をコントロールしましょう



継続した運動
・ウォーキング
・ジョギング
等がオススメです



かみのやま健康ポイントに参加されている皆さん！

活動量計、かざしていますか？寒くなってきて外出が減っていませんか？

活動の前後のストレッチや柔軟体操でウォーキング効果をアップさせましょう！



中山の民俗

☆四八七号☆

伊達領内での鷹狩り

これから述べる本書の「伊達天正日記」または「伊達家日記」の名で知られる、戦国末期における伊達政宗の動向を記した日記のうち天正十五年分を翻刻し、校注を加えたものである。と史料の説明を「刊行にあたって」述べている貴重な書である。これまで県史や市史で記述されているのを参考にしていたが、近年になって、どうにか手元に入ったので抽出する。

天正十五年（一五八七）三月十五日

十五日

一、天気能し、御鷹朝野、御こふし（拳）にて

目赤取、鷹一ツ申候、孫左衛門尉のせう、

尾なか五ツ取申候、さ藤文助 尾なかのめん鳥二ツ

中山より峯式部少輔罷帰被申候

〔判読〕

十五日は、鷹狩りの野原の朝は天気も澄みきって、素手で野兎と鷹の一羽を捕まえた。また孫左衛門尉も尾長のニワトリ二羽を捕らえた。中山城より峯式部少輔も罷り帰ったと云うものであるが、鷹場でも素手で捕らえられるものであろうか。

ここで云う赤目取とは「ウサギ」の意味と、「目の赤い鷹」は、ツメヌケ鷹と称して、鷹狩りで飼っている鷹が、傷を負った鷹を捕獲する話である。また、尾なかは「尾長鳥」を意味し、スズメ目カラス科で、全長三六センチ程の尾が長いとりである。ちなみに、鷹Ⅱ雁（かり・がん）

はカモ目カモ科の水鳥で、カモより大きい鳥で、「目赤鶴取の鷹」は、鶴を捕った事のある鷹を云う。と検索できる。

以上、この様な用語は、伊達家でも輝宗と政宗の親子は、大変な「鷹狩り」が好きで、『日記』の中にも度々に渡って「鷹」と云う用語が用いられている。確かに武将は戦乱でも鷹狩りは勿論の事、連歌や能と云った風流を好んでいた様でもあるが、政宗の愛用の鷹は、秀吉も気に入っていたらしく、武蔵国久喜（現久喜市）に鷹場を拝領されている。

参考文献

南奥羽戦国史研究会『伊達天正日記 天正十五年』岩田書院・平成三〇年刊

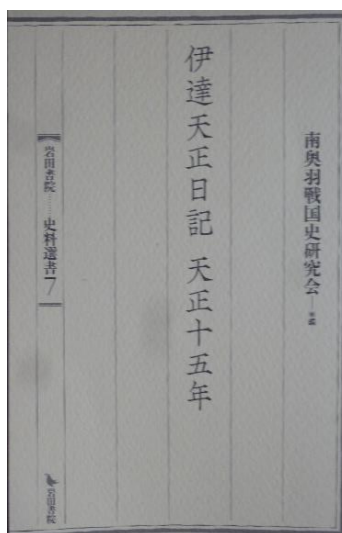


図1 刊行された「日記」
天正十五年

蓬萊波形山文庫主

加藤和徳