

【土日祝日】公民館の早朝使用を試行します

土日祝日における早朝使用の需要把握を目的に試行します。

試行期間内の土日祝日（12月29日から1月3日までを除く）は、午前7時から地区公民館を使用することができます。

試行期間 令和5年4月1日（土）～令和6年3月31日（日）

【これからの主な予定】

3月	1日	水	市報・館報配布
	4日	土	出前スポーツ教室（ボディメンテ） 太巻き・手まり寿司づくり（一般講座）
	11日	土	桜の植樹、新旧会長会
	18日	土	二十歳のつどい（旧称：成人祝賀式）
	25日	土	バランスボール（一般講座） 映画鑑賞会（一般講座）
	27日	月	老人クラブ総会
	29日	水	運営協議会役員会
	31日	金	市報・館報配布（4月1日号）
4月	13日	木	バランスボール（一般講座）
	25日	火	公民館職員合同会議（午前中留守になります）
	26日	水	運営協議会委員会
	27日	木	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）

◎公民館開催の健康事業には健康ポイントが付与されます

4月は9日(日)に山形県議会議員選挙、23日(日)に上山市長・上山市議会議員選挙が予定されており、公民館が投票所になります。

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜				
3	7 火	14 火	24 金	28 火	
4	4 火	11 火	18 火	25 火	

4月は予定です!!

ご確認のうえ、
来所ください。

やまびこ



MY 健康塾

足は身体を支える土台、そして足は第二の心臓とも言われています。いつまでも健康で歩き続けられる足づくりは誰もが学びたいものです。その様な皆様方の要望にお応えし、昨年に引き続き MY 健康塾『足指力アップのための講話と実技』と題し26日(日)山元地区公民館に於いて開催されました。講師に「フットヘルパー協会」の大場マッキー広美さんをお招きし、昨年を上回る20名の方々の参加をいただき、新聞紙やタオルを使った実技をまじえてのユーモアたっぷりの、楽しく解りやすく足指力アップに気付かせていただいた講話となりました。

特に65歳以上の高齢者の方が亡くなる原因として、転倒して亡くなる人数が交通事故で亡くなる人数の約4倍いるとの事。この結果を伺って足指力アップの大切さを改めて実感させられました。今回学ばせていただいた事を一つでも多く、そして永く続けて行きたいと思いますが、月日が経つと学ばせていただいた内容を忘れてしまいますので、次年度に於いても開催する事を約束して閉会いたしました。



☕ コーヒーの淹れ方教室 ☕

11日（土・祝）、地区内にある狸森焙煎所の牧野紀子さんを講師にお迎えして家庭でもできる美味しいコーヒーの淹れ方教室を開催しました。

当日は珈琲焙煎士のご主人が挽いてくれたコーヒー豆を使わせてもらいました。コーヒーを淹れる時にも料理と同じように灰汁がでるそうで、フィルターに残ったお湯を最後まで出してしまうと苦みや雑味が出てくるそうです。皆さんから「もったいないから最後まで出してた」と声がありました。道具のドリッパーも底が平らな台形と底が尖った円錐形があるそうです。牧野さんがお手本に円錐形のドリッパーで淹れてくれたコーヒーを飲んでみると、苦みがない美味しいコーヒーでした。

ドリッパーの種類で多少味の違いはありますが淹れ方の基本は同じとのことで早速一人ひとりコーヒーを淹れました。牧野さんが各テーブルを回りながら教えてください、「1回目より2回目。2回目より3回目とだんだん美味しいコーヒーになってきた」とみなさん喜んでいました。教えてもらったコーヒーを淹れて、楽しい美味しい時間を過ごして頂きたいと思います。



🎬 映画観賞会 🎬

23日（木・祝）、ムービーオンやまがたで上映されている「湯道」を鑑賞してきました。あまり馴染みは無いですが華道、茶道と同じようにお風呂にも湯道があるそうで、今回は放送作家で湯道初代家元の小山薫堂氏が湯道をもとに脚本を手掛けた映画です。

古びた銭湯を舞台に、兄弟の確執や常連客・夫婦・親子にある様々な人間模様。そんな人たちに心を込めて沸かした湯が分け隔てなくみんなの心に温かく沁みていく。湯道の作法で厳格に入湯する場面がある反面、広い銭湯で伸び伸び歌ったり、銭湯ながらの声掛けや合図もありました。

昨今の色々なランク付けがありますが、映画をみて「他人が決めるランク付けも判断の一つですが、自分が良いと思える事」も大事にしたいと思えた映画でした。

校庭に流れていた『乙女の祈り』

ある日、テレビを見ていると「駅ピアノ」という番組を目にしました。それはポーランドのワルシャワ駅構内にあるピアノで中年の女性が弾いていました。曲は「乙女の祈り」という曲であり作曲したのは誰なのか調べてみたところ、女性音楽家テクラ・バダジェフスカと言うポーランド人で、あまり知られていない人なのか。曲を聴くと誰もが耳にしている曲だと思います。小学生の高学年のころ、山元小中学校で放課後下校時間に流していた曲です。私は山元小中学校を卒業して六十数年経ちますが、この曲を聴いていると、いつも在学当時の懐かしい思い出が浮かんできます。

授業が終わって教室の掃除や運動広場の落ち葉を掃いているとき聞いていた曲なのです。中学を卒業後関東地方に就職し頑張って生きてきた私たちは、この曲を耳にすると生まれ育った故郷がよみがえり、大変懐かしいです。

館長のちょっとひと息



出前スポーツ教室 シャフルボード

18日（土）、第2回目の出前スポーツ教室・シャフルボードを参加者12名で行いました。今回はかみのやまスポーツクラブ持参の用具と公民館自前の用具を使用し2カ所でゲームを楽しみました。

最初はなかなか得点を取る事が出来ず皆さん苦戦していましたが、ゲームを重ねるごとにコツをつかんでナイスショットが続出。思わぬ珍プレーも飛び出し、笑いあり、ため息ありの格別の楽しさに皆さん大満足でした。

