

中山地区 公民館だより

NO 606
令和5年6月30日
中山地区公民館
Tel 676 - 2553

☆ふれあい教室「1日研修」☆



6月2日（金）に「ふれあい教室」1日研修で東根方面に行ってきました。初めに（株）山形県自動車販売店リサイクルセンターで、車がどのように処分、リサイクルされているのか説明を聞きながら見学してきました。その後に、陸上自衛隊神町駐屯地の施設・資料館を見学、駐屯地食堂で昼食を頂いてきました。通常なかなか見学できない所を見学しながら、いろいろ質問していました。この日は、朝から雨が降っていましたので、傘をさしての見学になりました。

☆フラワーアレンジメント☆



6月18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。気温が高くなって、生花が日持ちしなくなってきたので、ヒマワリ以外はドライフラワーにしても大丈夫という花材を使って生けていきました。花材が多かったので余った花材を束ねて壁などに下げて飾ってもきれいだよと教えていただきました。

☆でんがく作り教室☆



6月11日（日）公民館2階集会室で「でんがく作り教室」が行われました。初めに館長から「でんがく」について話をさせていただいてから、不織布に短歌と絵を書いていきました。何を書こうか悩んでなかなか書き出せない子もいましたが、一生懸命考えて書いてくれました。書き終わった人から、木の枠に画鋏で貼り付けて完成です。24日（土）の「ホタル観賞会」で飾られます。

☆ホタル観賞会開催☆



6月24日（土）夜にホタル観賞会が、中山橋付近で行われました。日中は、気温が高く暑いのですが、朝晩は肌寒くてホタルが飛ぶか心配でしたが、川の草の所で光るホタルと中山橋の上を飛ぶホタルの姿を観察することが出来ました。子供たちの作ったでんがくとホタルの光の幻想的な夜を楽しみました。

－ 7 月の行事予定－

7月	2日（日）	河川清掃	中山地区内
	7日（金）	女性講座「笹巻・ゆべし作り教室」 地区役員会	中山地区公民館 中山地区公民館
	15日（土）	中山地区運動会準備委員会	中山地区公民館
	24日（月）	ふれあい教室「庭木剪定」	中山地区公民館
	28日（金）	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。

「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
「クアの道」ウォーキング	毎週木曜日	午前9時から

－ 8 月の行事予定－（変更になる場合があります）

8月	4日（金）	わんぱく広場「もの作り教室」 地区役員会	中山地区公民館 中山地区公民館
	7日（月）	わんぱく広場「御天守山自然観察会」	中山クアの道
	18日（金）	運動会大会役員打ち合わせ	中山地区公民館



健康メモ 7月号



中山の皆さんいかがおすごしですか？

いまから心身を整えて、今年の夏も楽しく乗り切りましょう♪

水分とれていますか？（「健康のため水を飲もう」推進運動 出典）

- 💧 のどが渇く前に水分補給（1日 1.2L が目安です）
- 💧 飲むなら水、カフェインの少ない飲み物を
- ⚠️ アルコール飲料は水分補給に含まれません
- 💧 起床時・入浴後は忘れず水分補給
- 💧 水分は「一気に飲み」でなく「少しずつ」飲んで体に優しい飲み方を



～熱中症予防～

1. 夏が始まる前の「いま」、暑さに耐えられる体力をつけよう！

- ・ 毎日体温測定、血圧測定でご自身の健康チェックをしましょう
- ・ 夏野菜が出始めました。3食バランスよく、食事をしましょう 🍷🍷🍷
- ・ 朝夕などの日差しの落ち着いた時間に、体を動かしましょう
（おすすめ運動）ラジオ体操、テレビ体操、ウォーキング
- ・ 十分な睡眠で、1日の疲れをしっかりとりましょう



2. 暑さを避けよう

- ・ 気温に応じて、涼しい服装、日傘や帽子を利用しましょう
- ・ 室内でエアコン、扇風機を上手に使いましょう
- ・ 屋外での活動時は、少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動しましょう
- ・ 涼しい屋内に入れないときは、日陰へ移動しましょう



※環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」出典

かみのやま健康ポイントも毎日元気に活動中です！

みなさんも一緒に、暑さ対策をしながら楽しく活動しましょう👏

夏の活動量アップイベントもお楽しみに♪



中山の民俗

☆四九五号☆

植物の「射干」

平成一九年九月八日(土)、上山自然環境調査会主催による「親子で天守山・中山城趾を訪ねる」郷土の自然と文化を探る」が実地された。この時の資料によると、①水田の雑草 ②休耕田の雑草を取り上げて、減反によって増える水田の雑草を対策として述べている。今日では、復田する事無く放置水田は増加を辿っている。

生物区分の一つに、日常語として「植物」がある。その植物にも多種の草木が台地に生えているが、中山地内には、他に誇れる植物が自生している。例えば「サクラソウ」や「ニッコウキスゲ」等々であるが、これから述べるのは、城館・楯に植えられた「射干」と希少な「福寿草」の二種である。いずれの二種の意味を『広辞苑』から引用する。

射干【射干・胡蝶花】アヤメ科の常緑多年草。山地の斜面などに群生する。高さ三十〜六十センチ。地下に根茎があり、厚くて光沢のある剣状の葉を叢生。春、花茎を出し、花は白色で紫色をおび、中心に黄色。果実を結ぶことなく、地下でふえる。とある。

射干(射干)は、好きな花の一つで、中国が原産地で、かなり古くから日本に入って来たらしく、いわゆる帰化植物であるが、初めて教えて頂き知ったのは、在野植物研究者の安部惣七(南陽市川樋)氏からである。米沢藩で、武家屋敷に「ウコギ」を植えたのは、若芽を浸し和え物として、また焚き込んで食し、根は強壯の薬となる事から植えた。この時に聞いた話では、上ノ山藩との境界にある上杉藩の支城。

中山城跡の東南北の崖には一面に、射干が繁茂して、開花の折には見事になるが、これは自生していたものでは無く、城防備の一環として、この幅が広く且つツルツルした草の為、押し寄せて来た敵兵が急な斜面に登れない様に、転げ落ちる様植えた物であるとは中山大石先生祖父の談。実際、私も中山城の調査を行なってきた経験から申しますと、射干の根は浅く、厚い葉肉の上を、草鞋や草履を履いて曲輪斜面を登ると簡単に滑るのである。また、茎を捕まえても速く抜けるので、城館の構築にとっては最も防備に相応している。(次号へ)



射干「図鑑より」

蓬萊波形山文庫主

加藤和徳