

令和5年8月1日発行



南部地区 公民館だより

【第130号】

上山市南部地区公民館
上山市河崎一丁目1-23
TEL 673-7255
FAX 666-8148
nanbu-1@honey.ocn.ne.jp

参加者募集

お問合せ・申込み先 上山市南部地区公民館まで。
講座のお申込みは、平日9:00~17:00 いずれもお電話のみとさせていただきます。

健康づくり講座 楽しみながら健康づくり

モルックをたのしもう!

フィンランド発祥のスポーツ「モルック」
は、性別や年代を問わず、誰でも一緒に始め
られます!

日時 9月6日(水) 10:00~12:00

場所 南部地区公民館 1階 集会室

講師 NPO法人 かみのやまスポーツクラブ
齋藤武司さん

対象 南部地区にお住まいの方

参加費 無料

定員 先着15人

持ち物 動きやすい服装、運動シューズ、水分補給用
の飲みものなど



一般講座 学んだ知識が **命** を繋げます

救命救急講座



日時 9月7日(木) 10:00~11:30

場所 南部地区公民館 1階 集会室

内容 ・心肺蘇生の方法と手順
・AEDの取り扱い
・脳疾患対応

講師 上山市消防署員

対象 南部地区にお住まいの方

参加費 無料

定員 先着15人

持ち物 水分補給用の飲み物、筆記用具など

その他 実践をしますので、動きやすい服装でお越
しく下さい



以前受講された方も初めての方も、
「もしも」に備えて、ぜひご参加ください

かみのやま健康ポイント対象事業20P付与



7/3(月)~7/10(月)まで、願い事が書かれた短冊を
付けた七夕飾りを公民館の正面玄関に飾りました。

短冊には将来の夢や目標、世界平和への願いなどのほ
か、「おいしいごはんをつくってくれてありがとう。いっぱい
いたべるよ」と、家族への感謝の気持ちや、「宿題がなく
なりますように」と、クスッと笑ってしまうような内容の願
いがありました。

短冊飾りにご協力くださった皆様、ありがとうございました。

ストレッチ&簡単にできる筋トレに
ご参加の皆様へ

第3回目は 8月29日(火)開催です。
10:00~11:00



~8月の予定~

10(木) のびっ子クラブ「3Dプリンターを体験しよう」

14(月) } 休館日
15(火) }

21(月)~30日(水) 南部かかし作り隊

25(金) わきあいあい 第3回拡大実行委員会

29(火) ストレッチ&簡単にできる筋トレ③

9月の公民館だよりは、9月1日(金)発行です。

世代を越えたふれあい！

6月28日(水)【「ともがき」第2回学習会】
於：南小学校体育館



ブンブン音が
するね！

ぶんぶんゴマ



紙ひこうき

みんな聞こえん？



糸でんわ



世代交流事業、「かみのやまふるさとふれあいフェスティバル」が4年ぶりに開催され、ともがき学級生と南小学校3年生の児童が昔遊びを通じて交流を深めました。

今年度初めて、西郷地区公民館、中山地区公民館と共催し、子ども達は各クラスに分かれ、高齢者から紙ひこうき・ぶんぶんゴマ・糸でんわの作り方を真剣に聞きながら完成させました。初めて体験する遊びに汗をいっぱいかいて、「楽しい！もっと作りたい！」と、夢中になっていました。また、自分なりに工夫して遊ぶ姿も見受けられ、参加した高齢者は、「こども達の発想力に驚いた！」「子供に戻った気持ちで楽しかった。」と話し、互いに有意義な時間を過ごしていました。

動ける体のために

6月30日(金)
【健康づくり講座 ストレッチ&簡単にできる筋トレ①】
講師：本木裕美さん



ボールの力を
上手に使います

第1回目は、正しい姿勢の保ち方や筋肉の使い方のトレーニングを、空気の入る量を減らした柔らかいスモールボールを使用して体験しました。

体をほぐしたり伸ばしたり、いつもはじっくり伸ばすことのないストレッチに、「いてて！」の声が…。

また、普段、正しい姿勢で歩いているかどうかを確認するために、膝の間にボールを挟みながら歩いてみると、ボールの位置がずれたり落ちそうになるなどして自分の歩き方の姿勢や癖を知ることができました。

米袋で米バッグ

7月10日(月)
【一般講座 米袋でつくるエコバッグ】
講師：米袋バッグ工房「と☆あーる」富田理恵子さん

用途を終えると捨てられてしまいがちな米袋を利用して、エコバッグを作りました。

バッグには、30kg用の米袋を使用し、講師の丁寧な指導を受け、1枚の米袋を無駄なく切り分けたパーツを組み合わせて作れることに、「なるほど！」と感動しながら、約1時間半かけて制作しました。

『もったいない』という気持ちから新たな価値が生まれたバッグに参加者は、「アイデアいっぱいのバッグ、大事に使いたい。」「久しぶりの工作で新鮮だった。」と、手作りの時間を楽しんでいました。



立体的に作ります



何を入れようかな？

庄内の歴史・文化を学ぶ

第1班



第2班



7月7日(金)・13日(木)
【「ともがき」第3回学習会】



コロナ禍により、令和元年以来中止になっていた一日研修を待ちに待った学級生が、2班に分かれて鶴岡市へと向かいました。

最初の研修先「致道博物館」では、歴史観ある建築物で庄内の文化や歴史に触れ、当時の庶民の暮らしぶりを垣間見ることができました。なかでも昔の生活道具を目にした学級生は、「子供の頃、こういうお風呂だった。」と、当手を懐かしんでいました。

午後からは、100余年の老舗、「つけもの処本長」を研修しました。会長の本間光廣さんの案内で、漬物蔵を見学。創業以来変わらず在来野菜を使用した漬物の製造工程の説明を受け、奥深い漬物の魅力を知る事ができました。