

平吹ゆり子さん写真展入選

第57回山形県写真展が山形美術館で行われました。菅地区にお住まいの平吹ゆり子さんの出展作品が昨年に引き続きみごとに入選いたしました。ここに作品の紹介をさせていただきます。

平吹さんは写真仲間と共に一眼レフカメラを片手に東北地方を拠点として活動する写真家です。今回の作品名は『凝視（ぎょうし）』、宮城蔵王キツネ村で撮影した大変凛としたキツネです。平吹さんはこう語ります『写真を撮影する時って、自分がいきいきわくわくするんです』と。この気持ちが被写体に伝わるんですね。公民館に展示しておりますので是非ご来館ください。これからも素敵な写真を撮り続けてください。



入選作品『凝視』

【これからの主な予定】

10月	12日	木	バランスボール（一般講座）
	15日	日	会長会研修
	16日	月	会長会研修（職員が不在になります）
	23日	月	秋季レクリエーション大会（高齢者講座）
	26日	木	ピラティス（一般講座）
11月	1日	水	市報・館報配布
	2日	木	生き生き教室視察研修（高齢者講座）
	5日	日	山元地区公民館感謝祭
	9日	木	バランスボール（一般講座）
	12日	日	ピンポン大会（一般講座）
	17日	金	会長会会議
	18日	土	視察研修（一般講座）
	19日	日	秋の資源回収
	23日	木	杉玉づくり（一般講座）
	25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）

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日					
10	3 火	10 火	17 火	24 火	31 火	
11	7 火	14 火	21 火	28 火		

やまびこ



山元地区敬老会

9月10日（日）山元体育館を会場に4年ぶりとなる令和5年度山元地区敬老会が開催されました。75歳以上の91名の方々が対象となり、半数の45名の皆様方より出席していただきました。久しぶりに一同が集まる式典だけに、近況報告やお互いの体を気遣うなど話に花を咲かせておりました。

主催者である大宮英俊地区会長会会長の挨拶のあと、満百歳の江口キヨカさん、白寿の村上多智子さん、米寿の長岡清さん、小笠原薫さん、田代貞夫さん、江口俊一さん、川合志津子さん、尾森弘真さん（欠席の方含む）に祝品が贈呈されました。山本幸靖市長からのメッセージを読み上げ、遠藤寛明県議会議員並びに江口勝弘民生児童委員協議会会長の祝辞、来賓紹介に続き、喜寿の小笠原弘一さんから敬老者代表謝辞をいただきました。最後に、市内コスモス歌謡教室の皆様から懐かしい昭和の名曲を数多く歌っていただき式典を修了しました。

敬老者の皆様方おめでとうございます。そして今後とも、お一人お一人が健康で活躍され、元気で楽しくいきいきと過ごされることを願っております。

満百歳祝贈呈



敬老者のみなさま

白寿祝贈呈



敬老者代表謝辞

米寿祝贈呈



コスモス歌謡教室のみなさま



環境整備奉仕活動

9月22日（金）高齢者教室事業にて環境整備奉仕活動を行いました。16名の方々の協力のもと山元運動広場の草取りと小石拾い作業。なめこのほど木周りの草刈作業をしていただきました。お蔭様で大変綺麗になりました。皆様が元気に作業されている姿に、こちらも元気をいただきました。

作業終了後、小笠原館長が育てた里芋を使っの芋煮は最高に美味しかったです。ご協力して下さいました皆様方ありがとうございました。



＝継続は力なり・いきいき百歳体操＝

令和元年5月より山元地区公民館では地区内の高齢者の方々を対象とした「いきいき百歳体操」を開催しております。今年で5年目になります。

「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方がない。」と思う方が多いと思いますが、筋肉はいくつになっても鍛えることで筋力アップすることができます。体操の内容は、準備体操・筋力運動・整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人も行えます。また、筋力運動では、負荷を変えられる「重り」を手首や足首に着けてゆっくりと手足を動かします。重りは体力に応じて調整出来て無理なく効果的に筋力をつけることができます。毎週水曜日、雨の日も雪の日も地区公民館の2階に集まり行っております。頑張って体操を続けることで、立ち上がりや階段の上り下りが楽になります。何よりも筋力がつくことにより、転倒による骨折で寝たきりになる事を防ぎます。一人ではなかなか続かない運動も地域ぐるみで取り組むことで、人と人とのつながりを通じて楽しく継続でき、閉じこもりや認知症予防効果もあります。それは山元地区公民館の望みです。

百歳以上の人口 1,042人 女性919人・男性123人（山形県 令和5年9月現在）

山元地区運動会

9月10日（日）敬老会が終了後、4年ぶりとなる山元地区運動会が開催されました。赤組・青組・黄組の3組の対抗戦で行われ、組分けは従来通り赤組＝須刈田・狸森、青組＝元屋敷・菅、黄組＝前丸森・入丸森・境・中ノ森となります。高齢化が進んでいる事により、走ったりタイムを競う種目を無くし、①まり入れ、②何が釣れるか宝つり、③みんなのグラウンドゴルフ、④ナインリング、⑤ポッチャで高得点、の幼児から高齢者まで誰でも出来る種目といたしました。

大宮英俊大会会長の挨拶と遠藤寛明県議会議員の祝辞をいただき、準備体操で体をほぐし競技スタートです。3年間のブランクはありましたが、競技が始まると、赤組頑張れ！、青組頑張れ！、黄組頑張れ！各組の応援にも熱が入ります。熱戦の結果4年前に引き続き赤組が僅差で優勝カップを手に入れました。反省会も一層盛り上がった事でしょう。

地区の皆様、大会役員の方々楽しかったですね。そしてお疲れ様でした。

入場行進・開会式



まり入れ



何が釣れるか宝つり



みんなのグラウンドゴルフ



ナインリング



ポッチャで高得点



◎11月5日（日）昨年に引き続き『山元地区公民館感謝祭』を行います。詳細につきましては、後日チラシを全戸配布いたしますのでご覧ください。ご参加を心からお待ちしております。

◎館報『やまびこ』が地区の皆様方により親しんでいただけます様、地区内の身近な出来事やお話など（例：〇〇さんにはこんな特技がある。私の地区にはこんな言い伝えがある）など館報に掲載して差し支えない範囲での情報がございましたらご一報いただきます様、宜しくお願いいたします。

連絡先 山元地区公民館 675-2311