

肉まん・あんまんづくり

2月4日（日）料理教室で肉まんとあんまんをつくりました。生地から作ることが無かったので今回は生地と具材を作りました。肉まんの肉は食べ応えを考えて少し大きめに切り、あんまんのあんこには練りゴマを入れてみました。生地を指でつまんで具材を包む作業が大変でしたが、包み方を変えたりしながら頑張って作りました。蒸しあがり湯気の上がった肉まん・あんまんを見て「美味しそう」の声があがっていました。



【これからの主な予定】

3月	1日	金	市報・館報配布
	4日	月	会長会監査
	5日	火	視察研修（一般講座）
	9日	土	新旧会長会
	16日	土	映画鑑賞会（一般講座）
	21日	木	ピラティス（一般講座）
	22日	金	運営協議会監査
	27日	水	運営協議会役員会
4月	1日	月	市報・館報配布
	11日	木	バランスボール（一般講座）
	17日	水	運営協議会委員会
	24日	水	公民館職員合同会議（午前中留守になります）
	25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

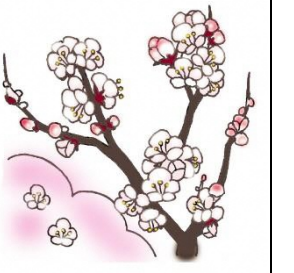
【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日					
3	5 火	12 火	19 火	26 火		
4	2 火	9 火	16 火	23 火	30 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です。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、一昨年に引き続き MY 健康塾『足のお手入れと体操』を開催いたしました。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、20名の方々より参加をいただきました。新聞紙やタオルを使った実技をまじえて、ユーモアたっぷりの、楽しく解りやすい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。

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倍もいることや、足の爪の切り方にも決まりがあること、足首から太ももへと下から上に揉みほぐすこと、朝起きる前に布団の中で足首を回したり、足指でグー・チョキ・パーを何回か行うと体が温まり動きやすくなることなど多くを学ばせていただきました。しかしせっかく学んだことも月日が経つにつれて忘れてしまいますので、年に一度は復習の意味を込めて学びたいものです。



駅前交番より出前講話

2月21日（水）百歳体操終了後、駅前交番の生活安全課及び地域課の6名の皆さまより出前講話をしていただきました。『オレオレ詐欺』の被害に会わないように、小道具を使った劇場型詐欺の寸劇を交え、リアルな体験を行ってもらいました。被害者役として加わった体操参加者の演技も上手なもので、笑いあり迫力ありの大変有意義な時間となりました。また、足を簡単に保護できる新聞紙を使っての新聞スリッパの作り方も教えていただきました。毎月1回のペースで来て下さることになり、次回は3月13日（水）百歳体操終了後11時からの予定です。是非ご参加下さい。



出前スポーツ教室『シャフルボード』

2月19日（月）第3回目の出前スポーツ教室『シャフルボード』を参加者9名と職員3名の12名で行いました。今回もかみのやまスポーツクラブ持参の用具と館長手作りの用具を使用し、2つのコートでゲームを楽しみました。

参加した皆さんは何回か経験があり、やり方やコツを熟知している方ばかりで、ナイスショットが続出です。途中で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の様子でした。



＝山元地区の人口に想うこと＝

山元地区公民館 館長 小笠原 岩雄

山元地区に於ける「限界集落・地域の活性化・少子高齢化」などが問題にされてから久しくなります。それよりも近年は急激な人口減少が問題です。人口減少は山元地区だけではなく都市部もそうありますが、世帯数はこの10年で34世帯減り、人口は105人減少しています。今後5年先の人口は200人を下回ると推測されています。この現象を抑える具体的な対策はなく、難しい問題です。

現在、おおよそですが1人暮らしが23世帯、夫婦2人暮らしが43世帯と、合わせると全体の66パーセントになります。今後、夫婦2人暮らしが1人になった時、このまま暮らし続けられるかを判断しなければなりません。1人暮らし世帯は近年増えてきました。それでも、その23世帯の方は元気な方です。元気だからこそ1人でも暮らせるのだと思います。

『ふるさと』山元地区に出来るだけ長く元気に暮らし続けるには、何をすればいいのか。まずは、地区の人が暮らし続けられる環境づくりに尚一層努めて行かねばなりません。それには、地域やコミュニティーといった地元の人達が協力し合い助け合って「共助活動」が益々必要になります。

『私が出来ることは助けてやい・出来ないことは助けてもらう』

山元地区人口集計表

平成26年12月末					令和5年12月末				
地区名	世帯数	男性	女性	計	地区名	世帯数	男性	女性	計
須刈田	21	25	26	51	須刈田	16	20	16	36
狸森	23	36	34	70	狸森	23	30	30	60
元屋敷	34	54	50	104	元屋敷	27	44	34	78
管	7	9	12	21	管	7	8	8	16
前丸森	12	11	10	21	前丸森	8	8	6	14
沼田	1	0	1	1	沼田	0	0	0	0
入丸森	8	10	11	21	入丸森	4	3	6	9
境	14	15	13	28	境	6	7	3	10
中ノ森	13	16	13	29	中ノ森	8	10	8	18
計	133	176	170	346	計	99	130	111	241

参考：男性の人口が当地区では女性より19人多いのも特徴的です。