

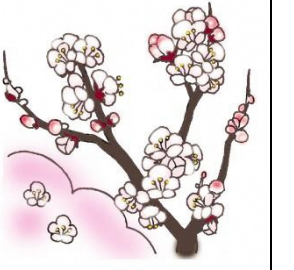
山元地区の人口・世帯数推移

3年間の山元地区の人口（上山市データ）及び世帯数（地区会費集金世帯）の推移状況です。

	令和5年1月	令和6年1月	令和7年1月
男 性	133人	130人	123人
女 性	118人	111人	108人
合 計	251人	241人	231人
世帯数	100戸	99戸	95戸



やまびこ



MY 健康塾

高血圧予防・生活習慣病予防

2月16日（日）年に一度のMY 健康塾を28名の参加者のもと、山元地区公民館2階集会室において開催しました。

今回は、地区の皆さまから要望が多かった『高血圧予防・生活習慣病予防』をテーマに、山形大学公衆衛生学・衛生学講座教授の今田恒夫医師をお招きして講話していただきました。

多くのことを学ばせていただきましたが、その中の何点かを紹介いたします。

① 日本人の平均寿命は男性 81.4 歳、女性 87.4 歳でありそれに対する健康寿命は男性 72.7 歳、女性 75.4 歳であること。

② 山形県民の健康状態について全国の中で、○急性心筋梗塞による死亡率：男性ワースト4位・女性ワースト7位、○脳梗塞による死亡率：男性ワースト4位・女性ワースト2位、○胃の悪性新生物による死亡率：男性ワースト5位・女性ワースト8位であること。

③ 高血圧の方への講師の先生からの減塩指導は、○みそ汁は薄味具沢山で1日1杯にして他はお茶で、○つけ物は一切れ二切れ味見程度、○めん類のつゆは残す、○梅干しは見るだけ。など数多くのお話を楽しくしていただきました。また、参加者からの質問も多くあり、今後生活して行く上で大変有意義な時間となりました。



【これからの主な予定】

3月	4日	火	会長会監査
	8日	土	新旧会長会
	21日	金	運営協議会監査
	22日	土	ピラティス（一般講座）
	26日	水	運営協議会 役員会
4月	1日	火	市報・館報配布（4月号）
	10日	木	バランスボール（一般講座）
	15日	火	運営協議会 委員会
	21日	月	環境整備（高齢者事業）
	24日	木	公民館職員合同会議（午前中留守になります）
	26日	土	ピラティス（一般講座）

◎毎週水曜日開催（かみかみ・百歳体操）

◎3月のピンポン教室は休みにになります

◎公民館開催の健康事業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	4 火	11 火	18 火	25 火		
4	1 火	8 火	15 火	22 火		

4月は予定です!!

ご確認のうえ、
来所ください。

防災セミナー

2月22日（土）日本赤十字社山形県支部事業推進係長の川合広泰さんを講師にお迎えし、大雨・土砂災害が発生した場合の備えに対するセミナーと耐熱性ポリエチレン袋を使った非常食作りの講習を実施しました。

災害が発生した時に一番必要な物はなにか。自分の非常持ち出し袋などは準備してあるか。「自助」「共助」がいかに大切か皆さん真剣に聞いていました。

非常食作りは「ごはん」「大根さば缶煮」「野菜スープ」の3品をそれぞれポリエチレン袋に入れ空気を抜いて鍋で煮れば出来上がりです。ごはんは水の分量が少なく硬めの出来上がりでしたが、美味しくいただきました。



出前スポーツ教室『シャフルボード』

2月17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11名と職員2の13名で行いました。

参加したほとんどの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や好プレーも飛び出し、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。



元気なG・G愛好会の皆さん

夏場はグラウンドで活動しているG・G（グラウンドゴルフ）愛好会ですが、冬期間は毎週火曜日と金曜日（午前9時～12時迄）に体育館で活動しています。現在のメンバーは6名ですが、全員そろっての活動が難しくメンバーを募集しております。用具は貸し出しますのでどなたでも参加できます。寒くない服装にて是非一緒に楽しんでみませんか。



駅前交番より出前講話

2月12日（水）月に一度の駅前交番出前講話を百歳体操終了後に開催していただきました。

今月は、災害時に役に立つ用具の作り方を教えていただきました。トイレットペーパーの芯を抜いただけでティッシュペーパーに早変わり。また、段ボール箱を使った簡易のイスの作り方を学ばせていただきました。



ヤクルト健康教室

2月5日（水）百歳体操終了後、米沢ヤクルト販売（株）様より来館いただきヤクルト健康教室を開催していただきました。

食べ物の栄養を吸収する大切な腸の役割のお話や、人間の小腸の長さは約6mあることなど学ばせていただきました。また、手足を動かしながらの脳トレを行い、心身ともにリフレッシュすることが出来ました。

