

山元地区 夏祭り 開催予告

山元地区の皆さまが集う地区夏祭りを下記のように開催いたします。

『小さいながらも楽しい我が家』をモットーに、にぎやかな夏祭りにしていただきたく、皆さま方のご参加を心からお待ちしております。

8月3日（日） 午後5時30分開演



生ビール、かき氷、焼き鳥、焼きそば、唐揚げ、ジュース、
玉こんにゃく、カラオケ大会 など**盛り沢山です！！**

※詳しくは7月中旬にチラシを全戸配布いたします。



【これからの主な予定】

7月	1日	火	市報・館報配布（7月分）
	10日	木	ピラティス（一般講座）
	12日	土	ジャムづくり（一般講座）
	15日	火	夏祭り実行委員会
	18日	金	会長会会議
	21日	月(祝)	視察研修（一般講座）
	23日	水	公民館運営協議会役員会
	24日	木	出前講座（防災セミナー）
	26日	土	バランスボール（一般講座）
	27日	日	陶芸教室（子ども育成事業）
8月	1日	金	市報・館報配布（8月号）
	3日	日	山元地区夏祭り
	7日	木	バランスボール（一般講座）
	14日	木	夏季休暇（公民館は終日閉館）
	18日	月	レクリエーション大会役員会
	23日	土	ピラティス（一般講座）

◎毎週水曜日開催事業（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					
7	1 火	8 火	15 火	22 火	29 火	
8	5 火	12 火	19 火	26 火		

やまびこ



生き活き教室視察研修

6月16日（月）高齢者事業の生き活き教室視察研修で、村山市の東沢バラ公園と最上徳内記念館に参加者15名で行ってきました。

東沢バラ公園は、約7ヘクタールの広い敷地に世界各地の約750品種、2万株余りのバラが咲き誇り、全国のバラ園で唯一環境省から、「かおり風景100選」の認定を受け「恋人の聖地」にも認定されているそうです。敷地が広すぎて全てを見学する事は出来ませんでしたが、圧巻の風景に感動いたしました。また、最上徳内記念館では、蝦夷地や北方の地を探検し、エトロフ島に上陸し「大日本恵登呂府」の標柱を建てるなど、多くの偉業を成し遂げた偉大な方である事を学ばせていただきました。



春季レクリエーション大会

6月23日（月）高齢者事業の春季レクリエーション大会が開催されました。明け方からの雨でグラウンドが使用出来ず、体育館でグラウンドゴルフを行い、公民館2階集客室で輪投げとシャフルボードを行いました。グラウンドゴルフは5名で行われ、一打を争う好ゲームとなり昨年の優勝者が連覇しました。輪投げは10名で行われ、こちらも実力者が優勝しました。シャフルボードは3名ずつ4チームに分かれて対戦しました。各競技とも笑いありため息あり、そして、珍プレーあり好プレーありの終始和気あいあいの中で行われました。入賞者の皆さまおめでとうございます。

成績発表

	《グラウンドゴルフ》	《輪投げ》	《シャフルボード》優勝
優勝	長橋 栄次さん	須藤美江子さん	横戸 一男さん
準優勝	須藤 良一さん	川合 庄一さん	江口イツ子さん
第3位	川合 芳子さん	横戸 一男さん	大宮 事務長



消火訓練を行いました

春季レクリエーション大会に先立ち、高齢者の皆さまを対象に水消火器を使った消火訓練を行いました。なかなか消火器を手にする機会がない中、上山市消防署よりお借りした5本の水消火器を使い、各自直接手に触れて消火訓練する事が出来て大変良い経験となりました。



春の資源回収

6月8日（日）地区会長会主催で毎年実施している春の資源回収を行いました。午前8時30分から(有)恭栄様の回収車で地区内を回収していただきました。冬の間にたくわえていた古紙類・ビン類・ボロ類・アルミ缶など決め事に従ってしっかり仕分けしていただいた資源です。各地区の皆さまに積み込みのお手伝いをしていただき、午前10時前に事故もなく無事終了いたしました。ご協力くださった皆さま方、本当にありがとうございました。売り上げ金は花いっぱい運動など地区の活動に利用させていただいております。地区の皆さまには、今後ともご協力下さいますようお願いいたします。



これから、熱中症にかかる人が増えてきます。

こんな人は特に注意…乳幼児、高齢者、持病がある人、体調が悪い人
こんな日は特に注意…風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった

—熱中症にならないために—

- ①のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。
- ②無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用する。
- ③こまめな換気、打ち水、すだれなどの利用。
- ④風通しのよい、涼しい服装。
- ⑤無理をせず、こまめに休憩をとる。
- ⑥日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり。
- ⑦短時間でも子どもを車中に置き去りにしない。

