

中山地区 公民館だより

NO 634
令和7年10月31日
中山地区公館
TEL 676 - 2553

☆中山地区ふれあい運動会☆



10月12日（日）に「中山地区ふれあい運動会」が行われ、多くの方から参加をいただきました。今年も昨年同様、町内関係なく抽選で種目を決めての参加になりました。今年は山本市長の参加もあり、おおいに盛り上がりました。参加いただいた皆さんお疲れさまでした。

☆中山秋祭り、6年ぶりに開催☆



9月28日（日）に「中山秋祭り」が行われました。今年は6年ぶりに白髭神社をお獅子様が出発し、武将隊と一緒に中山地区内を練り歩きました。また山本市長が見学においでになり、こぶし会館で獅子頭に触れ、動かす体験をしていただきました。

☆女性講座「寄せ植え教室」☆



10月20日（月）に女性講座「寄せ植え教室」が行われました。上山市内にある蘭花園の佐藤さんを講師に迎え、9種類の苗を植木鉢に植えていきました。同じ植物の苗でも花の色が違ったり、ちょっと種類が違ったりその中から好きな物を選んで植えていきました。同じように植えてもそれぞれの個性が作品に表れていました。最後に花を育てるうえで聞きたいことを質問し、教えていただきました。

☆ふれあい教室「1日研修」☆



9月29日(月)にふれあい教室「1日研修」で米沢の笹野観音や川西ダイヤ園などにってきました。笹野観音を見学してから民芸館で「お鷹ポップ」の絵付け体験をしました。筆を使い目や口などを書いていくのですが、なかなか思ったように書くのは難しく、苦労していました。ダリヤ園では、ダリヤを見ながら自由に散策を楽しむことができました。

健康メモ



中山地区の皆さん、日差しの温かさを一段と感じる日々ですが、いかがお過ごしですか？
「秋バテ」なんて言葉もありますが、体調を崩している方はいませんか？
このタイミングで生活習慣を見直し、冬に向けて、体を整えていきましょう。

食事は毎食**タンパク質**を取り入れて、特に**朝食**をしっかり食べましょう
タンパク質は体を動かすエネルギーとなります。

1日の摂取タンパク質目安「男性 60g(20～64歳は 65g)

女性 50g」を参考に、魚・肉・卵・納豆・豆腐…など食べやすい

タンパク質を朝食から取り入れて、毎日元気に過ごしましょう！！

＼かみのやま健康ポイントも毎日元気に活動中／
上山市健康推進課 保健師 今野



— 11月の行事予定 —

11月	7日(金)	地区役員会	中山地区公民館
	8日(土)	資源回収(子供育成会)	中山地区内
	16日(日)	収穫感謝祭	中山地区公民館
	17日(月)	ふれあい教室「雪囲い・障子張り」	中山地区公民館
	24日(月)	上山市家庭ソフトバレーボール大会	体育文化センター
	27日(木)	「クアの道」最終日	中山クアの道
	28日(金)	女性講座「料理教室」	中山地区公民館
		第3回体育部会	中山地区公民館

※状況により行事予定が中止になる場合があります。

「ピンポンを楽しむ会」	毎週火曜日	午前9時30分から
「健幸体操」	毎週火曜日	午後1時30分から
「いきいき・かみかみ百歳体操」	毎週水曜日	午前9時30分から
「クアの道」ウォーキング	毎週木曜日	午前9時00分から

— 12月の行事予定 — (変更になる場合があります)

12月	5日(金)	地区役員会	中山地区公民館
	15日(月)	出前スポーツ教室「カラーリング」	中山地区公民館
	21日(日)	しめ飾り作り・ミニ門松作り教室	中山地区公民館
	25日(木)	仕事納め	
	26日(金)	公民館休館(12/21振替休日)	