

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6年1月	令和7年1月	令和8年1月
男性	130人	123人	118人
女性	111人	108人	101人
合計	241人	231人	219人
世帯数	99戸	95戸	94戸



やまびこ



MY 健康塾

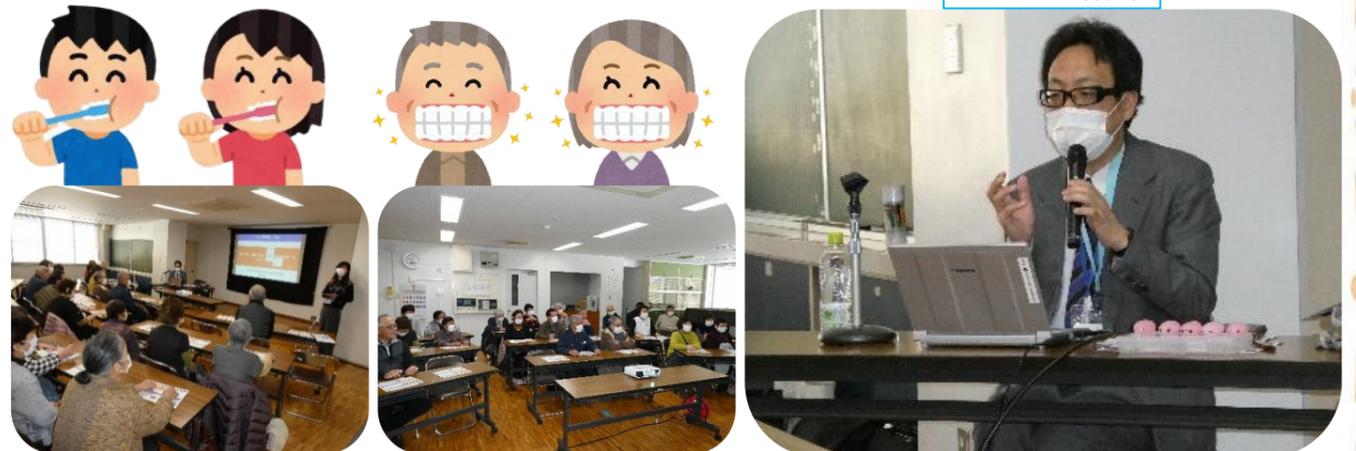
体の健康のための口腔ケア

2月15日（日）年に一度のMY健康塾を25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、『体の健康のための口腔ケア』をテーマに、山形大学医学部 歯科口腔・形成外科学講座の石川 恵生医師を講師にお招きして講話していただきました。

『どういう時に歯医者に行きますか？』という質問に対し、『歯が痛いなどの症状があれば行く』の回答は昭和の発想、『症状がなくても健康な口のために定期的に行く』の回答は平成の発想、『元気で長生きしたいから行く』の回答は令和の発想だそうです。お口の健康は全身の健康と深い関係があります。日本人の死因の第5番目が肺炎だそうです。肺炎で亡くなる97%が65歳以上の高齢者だそうです（特に誤嚥性肺炎）。口腔ケアをすることで、細菌や食べかすを減らし肺炎を予防出来るとのことです。そのためには日頃の丁寧な歯磨きが重要となりますので、しっかり時間をかけて歯磨きを励行して下さい。そして、『元気で長生きするため』に口腔ケアをしっかり行いましょう。

石川恵生講師



【これからの主な予定】

3月	4日	水	会長会監査
	12日	木	バランスボール（一般講座）
	14日	土	新旧会長会
	28日	土	ピラティス（一般講座）
4月	1日	水	市報・館報配布（4月号）
	9日	木	バランスボール（一般講座）
	13日	月	運営協議会 7年度監査
	15日	水	運営協議会 7年度役員会
	17日	金	運営協議会 8年度委員会
	20日	月	環境整備（高齢者事業）
	21日	火	公民館職員合同会議（午前中留守になります）
	25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	3 火	10 火	17 火	24 火	31 火	
4	7 火	14 火	21 火	28 火		

4月分は
予定です!!

出前スポーツ教室『シャフルボード』

2月16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8名と職員2名の10名で行いました。

シャフルボードは19世紀頃に大西洋を往く豪華船の甲板で船客同士がプレーしていたものが原型と言われており、ステックで円盤をコート上に押し出して得点を競うスポーツです。

参加したほとんどの皆さま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。途中で思わぬ珍ショットも飛び出すなど、笑いあり、ため息ありの格別の楽しさに皆さん大満足でした。



G・G(グラウンドゴルフ)愛好会 今年も元気！！

G・G 愛好会は長橋榮次さんが代表で、川合芳子さん、須藤良一さん、平吹正夫さん、金子清雄さん、清野友子さん、大宮英俊館長の7名で活動しています。冬期間は、毎週月曜日の午後1時～4時まで、金曜日の午前9時～12時まで山元体育館で活動しています。



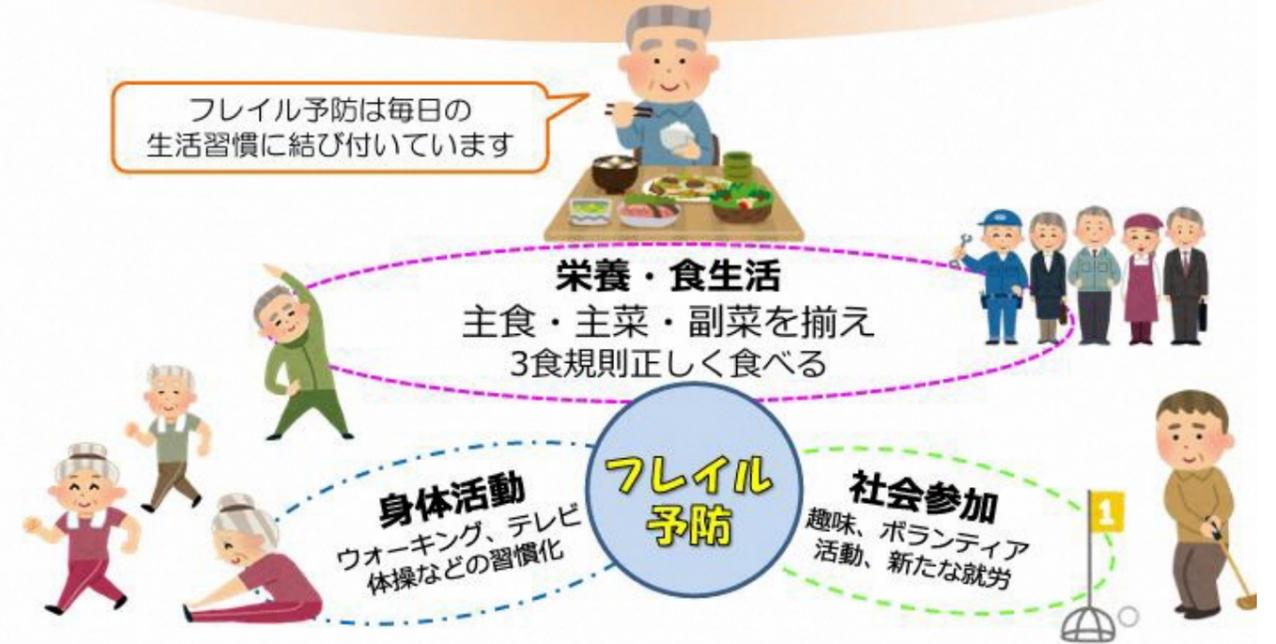
ホールインワンをした時のスッキリした気持ちが忘れられず、また、思い通りにならない所が魅力でたまりません。冗談などをとばし会って和気あいあいプレーしています。それに結構歩きますので（約4,000歩）健康になったような気にもなります。春から秋の期間も計画したのですが、皆さん忙しく集まれませんでした。

公民館運営協議会としては、このような公民館を支える団体に地域団体育成費を交付しています。G・G 愛好会の会員が増えること、このような地域団体が活発に活動し増えることを願っています。



健康だより

フレイル予防のカギは
しっかり食べて、元気に活動♪



厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より改編

フレイル予防1

肉・魚・卵などたんぱく質が摂れるおかずを毎食とり入れ、野菜も忘れずバランスよく食べよう♪



フレイル予防2

噛み応えのある食べ物をよく噛んで食べて、しっかり噛める、口周りの筋肉を鍛えよう♪



フレイル予防3

毎日の生活にプラス10分の運動を♪筋力の低下を防ぐと、転倒・骨折の予防にもつながります。



フレイル予防4

1日1回以上の外出をしよう♪家族や友人に電話するなど、人とのつながりや交流を大切に！

やりたいことや好きなことを続けて自分らしく暮らそう♪



※『フレイル』とは：歳とともに体力・気力が低下した状態のことです