

中山地区

公民館だより

NO 612
令和6年1月9日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆しめ飾り・ミニ門松作り☆

自作の正月飾りで新年を迎えます



12月24日（日）午前中に「ふれあい教室」しめ飾り作り教室が行われました。最初に飾りを作る方と縄ないをする方に分かれて作業が行われました。何回も参加している方が多く作業がスムーズに行われていました。それでもやっぱり縄ないは難しいようで、悪戦苦闘しながら作っていたようです。午後からは、「わんぱく広場」ミニ門松作り教室が、桐町の奥山さんに講師をしていただき、小学生と保護者を対象に行われました。奥山さんが用意してくれた、木の実や松ぼっくりなどを飾り付けていきました。出来上がったミニ門松を見て、子供たちの自由な発想に「大人では思いつかない発想だ」と感心していました。自作のしめ飾り、ミニ門松を飾って歳神様を迎えた事でしょう。

☆出前スポーツ教室「足腰元気体操」☆



12月11日（月）出前スポーツ教室「足腰元気体操」が、かみのやまスポーツクラブの山川さんの指導で行われました。寒さで固まった筋肉をほぐしてから、ミニハードルと輪を使って体と頭の体操を、最後に田植えやそば打ちなどの動きを取り入れた「花の山形シャンシャン体操」を教えてくださいました。また、家では洋式トイレやイスから立ち上がる時、ゆっくりと立ち上がるようにするだけでも太ももの筋肉を鍛えられると教えてくださいました。

☆「フラワーアレンジメント教室」☆

12月24日（日）夕方から、女性講座「フラワーアレンジメント教室」が行われました。花材に若松や千両、金色に塗られたやなぎなどを使い、正月用の花を活着ていきました。活けやすい花材でいつもより早く活けることが出来たようです。家の玄関などに飾り、華やかに正月を迎える事でしょう。



－ 1月の行事予定－

1月 4日（木）	仕事始め 上山市新年祝賀会	体育文化センター
5日（金）	地区役員会	中山地区公民館
13日（土）	だんごさしの集い	中山地区公民館
19日（金）	出前スポーツ教室「太極舞」	中山地区公民館
26日（金）	ふれあい教室「1日研修」（職員不在）	
28日（日）	上山市市民インディアカ大会	体育文化センター

※状況により行事予定が中止又は延期になる場合があります。

「ピンポンを楽しむ会」	毎週火・木曜日 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

－ 2月の行事予定－（変更になる場合があります）

2月 2日（金）	女性講座「料理教室」 地区役員会	中山地区公民館 中山地区公民館
3日（土）	第3回地域部会	中山地区公民館
11日（日）	女性講座「フラワーアレンジメント教室」	中山地区公民館
16日（金）	第4回体育部会	中山地区公民館
23日（金）	わんぱく広場「閉級式」	中山地区公民館
26日（月）	出前スポーツ教室「シャフルボード」	中山地区公民館



健康メモ 1月号



中山地区の皆さん明けましておめでとうございます!!

毎日寒い日が続いていますが、体調など崩されていませんか？
今年も中山地区の皆さんが健康に過ごせる1年となりますよう、メッセージをお届けしていきたく思います。2024年もどうぞ、よろしく願いいたします！

体を温めて、冬を元気に乗り越えましょう♪

年末年始、楽しくゆったりとした時間は過ごせましたか？
寒い日が続きますので、胃腸を休めながら、体調を整え、元気にお過ごしください。

上山市
漏つたり健康ガみのやま 21
毎日行う
ストレッチ体操

<p>①ふくらはぎを伸ばす 20秒×1~3回</p> <ul style="list-style-type: none"> つま先はまっすぐ かかとをつけて 	<p>②肩と胸を伸ばす 20秒×1~3回</p> <ul style="list-style-type: none"> 手は肩の高さよりちよつと上 90°に横に向く 	<p>③股関節の動きをよくする 交互に10回</p> <ul style="list-style-type: none"> くの字にする 足は肩幅に広く 頭は動かさない 	<p>④首を伸ばす 20秒×1~3回</p> <ul style="list-style-type: none"> 耳の上を手をおき首筋を伸ばす 反対の手は下方にひっぱる気持ちで
<p>⑤体幹を伸ばす 20秒×1~3回</p> <ul style="list-style-type: none"> 背筋はまっすぐ 外側の膝をおさえて後ろにねじる 	<p>⑥臀部を伸ばす 20秒×1~3回</p> <ul style="list-style-type: none"> のばしている足はまっすぐ 	<p>⑦太腿の後ろを伸ばす 20秒×1~3回</p> <ul style="list-style-type: none"> あげている足の足首は力を入れない まがりすぎないように注意する 膝を若干まげる 	<p>⑧太腿の前を伸ばす 20秒×1~3回</p> <ul style="list-style-type: none"> 下になる足は少し膝をまげる 足首をつかむ 正確に真横をむく
<p>⑨背骨をほぐす 10回</p> <ul style="list-style-type: none"> 足のつけ根の真下に膝をつく 肩の真下に手をおく <p>下をむく → 前をむく</p>		<p>⑩指を伸ばす 20秒×1~3回</p> <ul style="list-style-type: none"> 肘をまげた状態で指を大きく開く 	<p>※呼吸はとめないこと。 ※伸ばして気持ちの良いところでとめて20秒間行なう。 ※痛みがある時は無理しないで下さい。</p>

作成・指導 山形県トレーナー協会 後藤一志

このほか、ラジオ体操・テレビ体操・百歳体操等ご自身で続けられるものを見つけてみてください。

かみのやま健康ポイントにご参加の皆様、測定会お疲れさまでした。いつものウォーキングにプラスして足指体操、続けていますか？冬場は足元に注意して活動を続けてください。冬も元気に活動しましょう👣

中山の民俗

☆五〇一号☆

契約の新資料―その(四)―

契約で行われる「葬祭」時の献立を、資料的には江戸時代後期のものであるが、当時の生活共同体を知ることが出来る。

契約儀定書覚

- 一 不幸之節穴掘親類向三軒両隣斗賄差出候事
- 一 握飯 一 重箱 和会物 水 and 会 煮べなし
- 一 豆腐汁 但し時有合
- 一 親類たりと云う共合物水 and 会者
- 一 契約人中自分賭にて(破不明)
- 一 出し前之儀者白米壺升盃銭式拾文差出可申事
- 一 不幸之節者一切酒なし穴掘という共同断
- 天保四(一八三三)辰十月朔日 契約人中 宿源吉也
- 子(一八四〇)ノ六月九日於契約当前連中寄合節檢議定左之通

不幸

但し諸手伝江酒なし穴掘江茂同断見舞者是迄之通至近之親類見舞等格別之事

法事

本膳

- 皿 香之物 但シつほへ春酒一盃 汁青物類
- 平 油物 切こんぶ 飯 青菜
- (破不明) 酒なし向々江 (破不明)菓子出 法事仏前江供ものは迄仕来り之通り

契約献立 (破不明)膳

- 皿 汁くじら にんじん せん牛蒡 ひつ 生姜
- 壺にんじん ゆつ 白あい
- 平 牛蒡 飯 いも にしん 生こん 焼とうふ
- 酒肴 数の子 ほしこ
- 煮べ いみこ とうふ 生こん鱈節かけて
- 水 and 合 セリ す牛蒡
- 引き物 茶□豆腐壺ツ 香のもの 納豆
- 午後 酒肴右之余りものにべなし
- 夕 本膳 朝同断 汁とうふ はらこ 壺納豆 皿に
- かなし 香のもの茄子漬
- 当前渡し 卷いか 外余り物有合
- 右之通り議定相決候事
- 文政十一(一八二八)子ノ 連中

()は筆者・以下省略