

中山地区 公民館だより

NO 610
令和5年11月1日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆「中山地区ふれあい運動会」開催☆



10月8日（日）中山体育館で「中山地区ふれあい運動会」が行われました。4年ぶりの運動会は町内対抗ではなく、受付でくじを引いてもらって参加競技と競技ごとの参加チームを決めてもらいました。田島会長のあいさつの後、準備体操を行ってから須藤体育部長の競技開始宣言で競技開始。小、中学生合同のチームも大人のチームに負けずに頑張ってくれました。最後に全員参加のジャンケン大会も行われ、皆さん楽しく競技に参加していたようです。多くの方に参加いただきありがとうございました。

☆収穫感謝祭に向けて☆



10月2日（月）に、わんぱく広場「体験学習田」で育てたもち米の脱穀が上町の稲葉さんと中山地区小麦クラブの皆さんから協力をいただき行われました。今年は猛暑の為か、いつもの年より収穫量が少なかったようにも思いますが、収穫したもち米を使って餅をついて食べる予定です。

☆女性講座「多肉植物寄せ植え教室」☆



10月16日(月)に女性講座「手芸教室」で天童の(有)種苗七福心の片桐さんを講師に迎え「多肉植物寄せ植え教室」が行われました。まず数種類ある鉢から自分好みのものを選んでから、植える多肉植物6種類を選んでスタート。鉢にヤシチップを入れ、その上に乾燥すると固まるという土を入れてから、土にピンセットで穴をあけて、土を落とした植物を植えていきました。選んだ植物によって違う表情の様々な寄せ植えが出来ました。水やりは、月に1回くらいで大丈夫という事でしたので気負わずかわいがって育ててください。

－ 11月の行事予定－

11月	3日(金)	地区役員会	中山地区公民会
	4日(土)	資源回収(子供育成会)	中山地区内
	9日(木)	出張ウォーキング(職員不在)	
12月	2日(日)	収穫感謝祭 中山地区防災訓練	中山地区公民館 中山体育館
	7日(金)	ふれあい教室「雪囲い」	中山地区公民館
	23日(木)	上山市家庭ソフトバレーボール大会	体育文化センター
	26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
	30日(木)	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

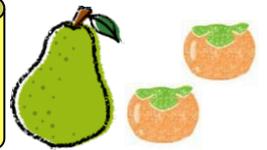
「クアの道ウォーキング」 毎週木曜日 午前9時から

※11月16日(木)が、今年度のクアの道ウォーキング最後になります。

－ 12月の行事予定－(変更になる場合があります)

12月	1日(金)	地区役員会	中山地区公民館
	11日(月)	出前スポーツ教室「足腰元気体操」	中山地区公民館
	24日(日)	しめ飾り作り・ミニ門松作り教室 女性講座「フラワーアレンジメント教室」	中山地区公民館 中山地区公民館
	27日(水)	仕事納め	
	28日(木)	公民館休館(12/24振休)	

健康メモ 11月号



一段と寒さが身に染みる季節になりましたね。みなさまいかがお過ごしですか？今年の農作業がひと段落を迎える方もいらっしゃる頃かと思えます。食事・運動・睡眠の生活習慣を整え、冬の寒さを乗り越えられる強い体づくりをしましょう！

11月14日（火）は、『世界糖尿病デー』

上山市は国保特定健診の結果高血糖の方や、糖尿病で病院に罹っている方が多い現状です。この機会に生活習慣を見直し、血糖値を整え、血管に優しい生活を送りませんか？

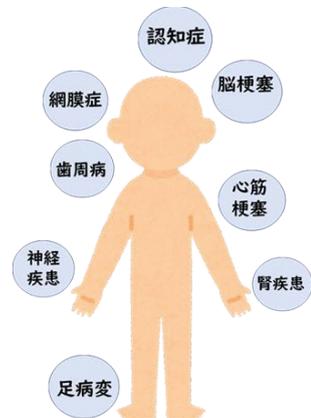
糖尿病は全身に関わる病気です。
健康診査や病院の血液検査の結果で

HbA1c をご確認ください。

過去1～2か月の平均血糖値の状況を反映しています。

- 5.5%以下が正常値、
- 5.6～6.4%ならすぐ生活習慣改善
- 6.5%以上ならかかりつけ医と相談

HbA1cの高い状態が続く→血管の傷みが進む→全身に影響がでる可能性が…。



生活習慣を整えて血糖値をコントロールしましょう

食事



- ・朝昼晩しっかり食べる
- ・野菜→魚や肉→お米の順に食べる
- ・食物繊維をたっぷりとる
- ・晩酌は適量にする
- ・しっかり噛んで食べる

運動

- ・オススメの運動
 - ・ラジオ体操
 - ・ウォーキング
 - ・柔軟体操、ストレッチ
 - ・サイクリング
- まずは好きな運動を習慣に！



かみのやま健康ポイントに参加されている皆さん！

活動量計、かざしていますか？寒くなってきた外出が減っていませんか？

活動の前後のストレッチや柔軟体操でウォーキング効果をアップさせましょう！

上山市健康推進課 保健師 今野 由佳



中山の民俗

☆四九九号☆

契約の新資料―その(二)―

二月十一日済

享保廿一年に久三郎当前相済候其上何茂請之上 出に而出不申共白米壹升壹盃銭廿文は相返し申筈に御座候何茂相 可相心候

享保廿一年(一七三六)二月十一日

(破不明)存候覚

富田五兵衛 鎌倉 文蔵 久兵衛
源右衛門 落合弥五兵衛 星 彦五郎
富田与兵衛 赤松久兵衛 久三郎

長兵衛 小沢 名兵衛 安部長三郎
仁兵衛 吉田助惣 長谷部長五郎

正徳四年(一七一四)十月廿七日秋
同 五年当春

星 権左衛門 八兵衛
武者長次郎 長左衛門 田嶋武助

申ノ年(一七一六)春
享保三(一七一八)春
享保四年(一七一九)二月廿七日当相済

替不入

三右衛門 宮 勘十郎 左五兵衛 長五郎
善三郎 西村吉兵衛
市川左衛門 三之丞 五郎兵衛

荒町 庄三郎 たつ二人 武七
木挽 名兵衛 とう 勘兵衛
八郎左衛門 丸山利兵衛 吉之丞 権内

京十三(一七二八)済

四拾貳人

利介 富田善□□□

享保十六年(一七三一)十一月朔日当 半左衛門

宝十二(一七六二)十月入

忠兵衛 遍照院 四右衛門 長兵衛
宇兵衛 左次兵衛 越後 覚左衛門
四郎兵衛 名助 勘兵衛

「契約」に関する正徳四(一七一四)年十月二十七日秋の文書写しとしては最古で、現在の新町に位置していた下屋敷である。いわゆる米沢街道の西側に配置されていた「足軽屋敷」の面々による「契約」人数の「定」書留である。

(次号へ)

蓬萊波形山文庫主 加藤和徳