

# 中山地区

## 公民館だより

NO 611  
令和5年12月1日  
中山地区公民館  
TEL 676 - 2553

### ☆実ったもち米で「収穫感謝祭」☆



11月12日（日）に4年ぶりに「収穫感謝祭（餅つき）」が行われました。昔ながらに外で釜に火を起こして、もち米を蒸しました。蒸している間に地域部の方にプランターの回収を、また新町桜を愛でる会さんの桜植栽地で小学生には樹名板を取り付けるお手伝いをさせていただきました。その後、公民館に戻っていただき、今はほとんど体験することがなくなった杵と臼を使っての餅つき体験をしてもらい、地区の協力者の皆さんに感謝しながら、つきあがった餅を納豆と雑煮でいただきました。

### ☆雪囲いと障子張りが行われました☆



11月17日（金）に、ふれあい教室「奉仕活動」で男性から公民館の庭木の雪囲いを、女性から1階和室の障子の張替えをしていただきました。この日は朝から雨が降り、とても大変な中での作業になりました。障子の張替えは枚数が多いこともあり、前日に障子を剥がしていたため、障子張りがスムーズに行われました。参加いただいた皆さんありがとうございました。

## ☆出張ウォーキング「蔵王坊平コース」☆



11月9日（木）に出張ウォーキング「蔵王坊平コース」に行ってきました。蔵王はもう涼しいかなと思っていたのですが、少し歩くと汗ばむくらいの暖かさで11月とは思えない天気がいい日でした。さすがに紅葉は終わり、足元にはたくさんの落ち葉がジュータンのように敷き詰められた上をゆっくり歩いてきました。

## ☆上山市家庭ソフトバレーボール大会☆

11月23日（木）三友エンジニア体育文化センターで「上山市家庭ソフトバレーボール大会」が4年ぶりに開催され、13チーム（中山地区から2チームが参加）が参加し、3コートに分かれて試合が行われ、各コートごとに順位を競いました。その結果、中山地区の2チームがそれぞれのコートで優勝しました。おめでとうございます。



### － 12月の行事予定－

- |     |                 |  |                    |
|-----|-----------------|--|--------------------|
| 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<br>女性講座「フラワーアレンジメント教室」 | 中山地区公民館<br>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）                         |                    |
|     | 12/29（金）～1/3（水） | 年末・年始休暇（公民館閉館）                         |                    |

※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 |

### － 1月の行事予定－（変更になる場合が有ります）

- |    |        |                    |          |
|----|--------|--------------------|----------|
| 1月 | 4日（木）  | 仕事始め<br>上山市新年祝賀式   | 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） | 上山市民インディアカ大会       | 体育文化センター |



# 健康メモ 12月号



毎日寒い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？  
年末年始の準備で慌ただしい日々になる方も多いかと思いますが、  
感染症対策をとりながら、健康な毎日を過ごしていきましょう♪

## 🔒 冬場も体を動かそう

朝目が覚めたら、まず布団の中でこれをやってから起きてみてください！

**足首をゆっくりまわす・膝を抱えてゴロゴロする・全身を伸ばす**

その他、姿勢をよくして過ごす・歯を磨きながらつま先立ちをするなど、  
「ながら運動」で寒い冬も体の中から暖かくお過ごしください。

## 💧 水分を意識してとろう ⚠️ アルコールは水分摂取に含まれません

冬場は夏と比べ、水分摂取量が減ります。起床時や、入浴後など、温かいお茶やお湯などで体を温めながら水分摂取し、脱水予防をお願いします。

水分補給のお勧めは**糖分や塩分の少ないもの**、**カフェインの少ないもの**です。

## 🍽️ 食事は良く噛んで味わいましょう

良く噛んで食べることでいつもより満足感が得られ、食べ過ぎ防止につながります。何かをしながら食べていると、食べていることに対する脳の認識が鈍くなり、満足しにくくなります。美味しいごちそうの味を感じながら、楽しみながらの食事にしてみてください♪



かみのやま健康ポイントにご参加の皆様、外を歩くときは十分注意して、冬も元気に活動しましょう👣

## 持病がなくとも！入浴時のヒートショックにご注意ください!!

気温の変化が大きい冬場は特に、血圧が急激に上下し、身体がダメージを受け、  
心臓や血管の病気を引き起こすヒートショックが起こりやすいです。

- ☑️ 脱衣所や浴室の温度差に気をつけましょう。  
脱衣所に暖房機を置く、浴槽のふたを開ける、シャワー等で浴室内を温かくすると、温度差を縮めることができます。
- ☑️ 入浴前に十分かけ湯をしましょう。(かけ湯は足から🌀)
- ☑️ お湯の温度にご注意ください⚠️  
浴槽のお湯は41℃以下で10分以内であがりましょう。
- ☑️ お風呂からあがる時はゆっくりと。
- ☑️ 「食後すぐ」や「お酒を飲んだ後」の入浴は控えましょう。



# 中山の民俗

☆五〇〇号☆

## 契約の新資料―その(三)―

元文四年(一七三九)己未二月十三日

契約人数帳

四拾八人

覚

一 契約人数之内若差合不罷出者墨米壹升出し可申事

一 出物皆出し候而も急に障入り御座候而不被出候方には右之白米壹升壹盃錢貳拾

文者

相返し申筈に御座候事

一 当前之儀者前々方段々に仕可申事

一 人数之内に而不仕合之節者はら壹丸錢五文宛出可申候わら無之者拾文宛相出し

可申候尤葬場へ人数中相出て手伝可仕候事

一 出物の儀は

一 壹升 酒米 一 壹升壹盃 白米 一 貳拾文 錢

右之通皆々出し可申候事 己上未の二月十三日

覚

富田五右衛門 文蔵 久兵衛 落合金兵衛 左次兵衛

庄兵衛事 了元

元三年(一七三八)春 赤松茂平

元三(一七三八)午秋当 九兵衛

元四(一七三九)未春 寛左衛門

四郎兵衛あと喜助 四郎兵衛 名助

申(一七四〇)ノ秋濟 小沢 作右衛門  
西(一七四一)ノ春濟 安部長三郎 喜兵衛 吉田介之丞 星権十郎

八郎兵衛 武者亀之助 重四郎 田嶋助左衛門

水田 長助 八平 源兵衛 西村吉右衛門

太郎助

三之丞 甚之丞 あかなし庄三郎

(以下略)

寛三(一七五〇)午ノ十月廿五日濟

「寛三」は寛延三年で、この時は上町と川原宿も加わっており、契約人数は「~~八~~四拾八人」と記して「五」と訂正している。この年に領内では、上杉重定の子、「弥姫」が死亡。荻村金山(南陽市)では勸進相撲が行なわれている。