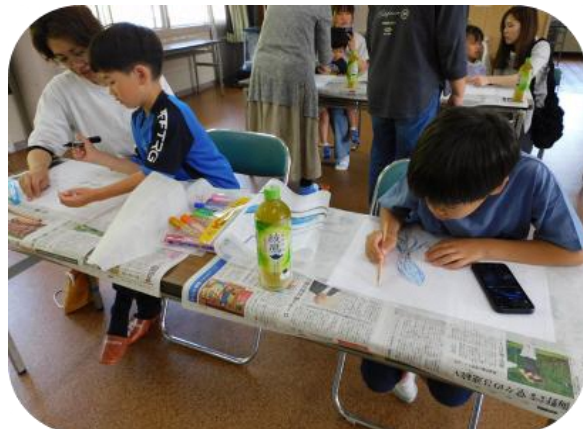


中山地区

公民館だより

NO 642
令和8年7月1日
中山地区公館
TEL 676 - 2553

☆「でんがく作り教室」が行われました☆



6月7日（日）にホタル観賞会で「中山橋」に飾る「でんがく作り教室」が行われました。初めに上町の星さんからでんがくについて説明していただきました。その後、不織布に3年生以上には短歌と絵を、1年生には2面に絵を書いてもらいました。書きあがった人から木枠に画びょうで留めていきでんがくが出来上がりました。今年は一緒に来ていた中学生2人もでんがくを作ってくれました。作ってもらったでんがくは、ホタル観賞会の日に中山橋に飾られました。

☆ホタル観賞会、幻想的にホタル舞う☆



6月20日（土）に中山橋付近で「ホタル観賞会」が行われました。当日、少し気温が低くホタルが飛ぶか心配されましたが、多くのホタルが飛んでくれました。7日に小学生等が作ったでんがくと、中山地区内にある五つの企業・団体からも作っていただきまして30個の「でんがく」が中山橋を彩り、ホタルも多く飛び交って幻想的な夜になりました。でんがく作りに参加いただいた企業・団体の皆さんありがとうございました。また、準備いただいた地域体育部の皆さん、車の誘導見守り等していただいた消防団の皆さんお疲れさまでした。

☆女性講座「フラワーアレンジメント教室」☆

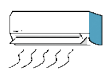


6月14日（日）に女性講座「フラワーアレンジメント教室」が行われました。今回は、初夏に咲くタンチョウアリアムというタンチョウ鶴の頭に似た花と夏の代表的な花ヒマワリをメインに活けていきました。花材の長さや活け方によって、表情の違った個性がでた花が完成しました。花を見ていると心が和んでくるように思います。

健康メモ 7月号



夏本番が近づいてきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？
これからの季節は、気温や湿度が高くなり、熱中症予防が重要です。年齢を重ねるにつれ、暑さやのどの渇きを感じにくくなり、体内の水分が不足しやすくなります。
無理をせず、体調管理に気をつけて、夏を元気に過ごしましょう！



エアコンを 上手に使う

室内でも熱中症になります！

扇風機とエアコンを上手に
使って涼しく過ごしましょう



のどが渇いていなくても こまめに水分補給

目安は1日1.2L

入浴前後や起床後、汗を
かいた時も忘れずに！



涼しい服装

外出時は、日傘や帽子で
直射日光を避ける

暑い時は、無理をしない

※水分摂取に制限がある方は、医師の指示に従ってください。

参照：環境省「高齢者のための熱中症対策」

上山市健康推進課 保健師 平吹

－ 7 月の行事予定－

- | | |
|------------------------------|-----------------|
| 7月 3日（金）女性講座「笹巻・ゆべし作り教室」 | 中山地区公民館 |
| 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| 5日（日）河川清掃（中止になりました。詳しくは回覧にて） | |
| ※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 |
| 「健康ウォーキング」 | 毎週木曜日 午前9時00分から |

－ 8 月の行事予定－（変更になる場合があります）

- | | |
|-----------------------|---------|
| 8月 3日（月）わんぱく広場「夏休み講座」 | 中山地区公民館 |
| 7日（金）地区役員会 | 中山地区公民館 |
| 17日（月）ふれあい運動会打ち合わせ | 中山地区内 |