

山元地区 夏祭り 開催予告

山元地区の皆さまが集う地区夏祭りを下記のように開催いたします。

『小さいながらも楽しい我が家』をモットーに、にぎやかな夏祭りにしていただきたく、皆さま方のご参加を心からお待ちしております。

8月2日（日） 午後5時30分開演



生ビール、かき氷、焼き鳥、焼きそば、唐揚げ、ジュース、玉こんにゃく、カラオケ大会 など**盛り沢山です！！**

※詳しくは7月中旬にチラシを全戸配布いたします。



【これからの主な予定】

7月	1日	水	市報・館報配布（7月分）
	9日	木	バランスボール（一般講座）
	11日	土	ジャムづくり（一般講座）
	14日	火	夏祭り実行委員会
	17日	金	第2回会長会会議
	21日	火	公民館運営協議会役員会
	23日	木	出前講座（防災セミナー）
	25日	土	ピラティス（一般講座）
8月	31日	金	市報・館報配布（8月号）
	2日	日	山元地区夏祭り
	6日	木	ピラティス（一般講座）
	14日	金	夏季休暇（公民館は終日閉館）
	17日	月	地区レクリエーション大会役員会
	22日	土	バランスボール（一般講座）
	30日	日	ピザづくり（一般講座）

◎毎週水曜日開催事業（百歳体操・ピンポン教室）

【山元診療所開設日カレンダー】

月	開設日・曜日					
7	7 火	14 火	21 火	28 火		
8	4 火	14 金	18 火	25 火		

やまびこ



生き活き教室視察研修

6月4日（木）高齢者事業で東根の文四郎麩へ麩作り体験と、天童の広重美術館へ視察研修に行ってきました。

かつて宿場町で栄えた東根市六田地区にある文四郎麩は創業150年の歴史を誇る老舗です。店内には生麩はもちろん、アレンジされた麩が多数販売されていました。麩作り体験は一人2本の麩を作りました。手順は、①専用の棒に麩の生地を巻き付けます。②専用の焼き機で約30秒間回し焼きをします。③こんがりキツネ色に焼けたら出来上がりです。バターや蜂蜜などを塗り試食したら絶品の美味しさでした。お店の方の説明もユーモアたっぷりで、皆さん大爆笑の中での麩作り体験となりました。

広重美術館では、当時天童藩は財政に苦しく商人や農民に借金をしていたそうです。その返済として江戸で有名な浮世絵師であった広重に200～300幅の肉筆画の掛け軸を描いてもらい下賜したそうです。こうした広重とのご縁にちなんで、広重の生誕200年にあたる平成9年4月に広重美術館が誕生したそうです。このような説明をガイドさんより受けながら繊細ですばらしい版画作品などを鑑賞させていただきました。

なかなか経験出来ない麩作り体験や、歌川広重の知らなかった知識を学ぶことが出来た有意義な視察研修となりました。

①生地の巻き付け



②回し焼き



③出来上がり



広重美術館



春季レクリエーション大会

6月22日（月）高齢者事業の春季レクリエーション大会が開催されました。前日からの雨でグラウンドが使用出来ず、体育館でグラウンドゴルフを行い、公民館2階集会室で輪投げとシャフルボードを行いました。

グラウンドゴルフは7名で行われ、ホールインワンあり大爆笑ありの楽しいゲームとなりました。輪投げは10名で5回ゲームずつ行われ、こちらは実力者が実力発揮です。シャフルボードは3名ずつ4チームに分かれて対戦し、手に汗握る好ゲームとなりました。各競技とも笑いありため息あり、そして、好プレーあり珍プレーありの終始和気あいあいの中で行われました。お昼は全員でお弁当をいただき終了しました。入賞された皆さまおめでとうございます。秋の大会も宜しくお願いいたします。

成績発表

	《グラウンドゴルフ》	《輪投げ》	《シャフルボード》優勝
優勝	金子 清雄さん	川合 庄一さん	横戸 一男さん
準優勝	長橋 栄次さん	須藤美江子さん	佐藤 久子さん
第3位	大宮 英俊館長	横戸 一男さん	大宮幸男事務長



消火訓練を行いました

春季レクリエーション大会に先立ち、高齢者の皆さま方を対象に水消火器を使った消火訓練を行いました。なかなか消火器を手にする機会がない中、上山市消防署よりお借りした10本の水消火器を使い、各自直接手に触れて消火訓練をする事が出来て大変良い経験となりました。



春の資源回収

6月7日（日）地区会長会主催で毎年実施している春の資源回収を行いました。午前8時30分から(有)恭栄様の回収車で地区内を回収していただきました。冬の間にたくわえていた古紙類・ビン類・ボロ類・アルミ缶など決め事に従ってしっかり仕分けしていただいた資源です。各地区の皆さまに積み込みのお手伝いをしていただき、午前10時過ぎ事故もなく無事終了いたしました。ご協力くださった皆さま方、本当にありがとうございました。売り上げ金は花いっぱい運動など地区の活動に利用させていただいております。地区の皆さまには、今後ともご協力下さいますよう宜しくお願いいたします。

なお、秋の資源回収は11月15日（日）に予定いたします。



これから、熱中症にかかる人が増えてきます。

こんな人は特に注意…乳幼児、高齢者、持病がある人、体調が悪い人
こんな日は特に注意…風が弱い、湿度が高い、急に暑くなった

—熱中症にならないために—

- ①のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。
- ②無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用する。
- ③こまめな換気、打ち水、すだれなどの利用。
- ④風通しのよい、涼しい服装。
- ⑤無理をせず、こまめに休憩をとる。
- ⑥日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくり。
- ⑦短時間でも子どもを車中に置き去りにしない。

