

中山地区 公民館だより

NO 643
令和8年7月31日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆ふれあい教室「1日研修」☆



6月26日（金）にふれあい教室「1日研修」で村山市農村伝承の家に行き「そば打ち体験」をしてきました。3人ずつのグループに分かれて水回し、捏ね、切りの工程を一人一人が体験し各グループとも無事に完成することができました。グループで作った打ちたてのそばは、そのグループごとに美味しく食してきました。お昼が終わってからは東沢バラ公園に行き、バラの花を觀賞してきました。出発する時は、雨が降っていましたが、皆さんの日ごろの行いがいいのか、バラ公園につく頃には雨も止んでいました。

☆クーリングシェルター（涼み処）を活用ください☆



6月からクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）として公民館を開放しています。熱中症に注意して暑いときや近くに来た時など、公民館に立ち寄り涼んで行ってください。

公民館に設置したグリーンカーテンの植物（ゴーヤ、きゅうり、ヘチマ）もだいぶ育ってやっとグリーンカーテンらしくなってきました。

☆女性講座「笹巻・ゆべし作り教室」☆



7月3日（金）に女性講座「笹巻・ゆべし作り教室」が行われました。初めにゆべしの生地作りをして、生地を休ませている間に笹巻を作っていました。ゆべしの生地が思った以上に柔らかくなってしまい大変苦労しました。笹巻は、巻き方が難しいのですが、皆さんで教えあいながら作っていました。できたゆべしと笹巻は、みなさんで美味しくいただきました。



健康メモ 8月号



みなさん、毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

さて、5月に実施されました健康診断の結果はいかがでしたか。昨年より数値はよくなっていましたか。要医療や要精密検査になった方は早目の受診をお願いします。ここからが健康づくりの本番です。さあ、一緒に健康づくりを始めましょう！まずは、下記セミナーに参加してみませんか。脳卒中は予防できる病気です。発症原因の約半数近くは「高血圧」と言われています。血圧の管理が大切です。ぜひこの機会に減塩から始める健康づくりを実践しよう！



日時：9月14日（月）14:00～16:10
場所：上山市役所 2 階 大会議室

脳卒中のリスクを減らす！
減塩から始める健康づくりセミナー

講師：山形大学医学部附属病院
脳神経外科 准教授 小久保 安昭 先生
申し込み：健康推進課までお電話ください。



血圧をコントロールしよう

- ・減塩を心がける
- ・適度な運動をする
- ・適正体重を保つ
- ・節酒と禁煙を実行する
- ・家庭での血圧を測り、記録する



上山市健康推進課 保健師 遠藤

－ 8 月の行事予定－

- | | | | |
|-----|---------|-----------------------|---------|
| 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 |
| | 14 日（金） | お盆休み（公民館休館） | |
| | 17 日（月） | 中山地区ふれあいレクリエーション実行委員会 | 中山地区公民館 |
- ※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 |

－ 9 月の行事予定－（変更になる場合があります）

- | | | | |
|-----|---------|---------------|---------|
| 9 月 | 4 日（金） | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| | 6 日（日） | 一般講座「うどん打ち教室」 | 中山地区公民館 |
| | 17 日（木） | 出張ウォーキング | |
| | 27 日（日） | 中山地区秋祭り | 中山地区内 |
| | 28 日（月） | 第2回地域体育部会 | 中山地区公民館 |