

中山地区 公民館だより

NO 644
令和8年9月1日
中山地区公民館
TEL 676 - 2553

☆わんぱく広場「夏休み講座」☆



8月3日（月）にわんぱく広場「夏休み講座」でベビークステラ作り教室が行われました。中山産の小麦粉でたこ焼き用のホットプレートを使ってベビークステラを作りました。今回は小学生に加え中学生も参加してくれ楽しくクステラ作りをすることができました。最初計画した時、卵を割れない子もいるのではないかと心配していたのですが、皆さんお家でお手伝いをしているのか上手にできていました。ホットプレートでやけどしたりしないかという心配もあり、保護者の方や高校生の太石さんにも手伝っていただき無事にベビークステラ作りをすることができました。

☆中山地区ふれあいレクリエーション☆



8月17日（月）に「中山地区ふれあいレクリエーション」実行委員会が行われました。昨年まで中山地区ふれあい運動会としていた名称を、今年から「中山地区ふれあいレクリエーション」として行われることになりました。また、競技の方も一部変更し、全員参加の競技も増えより皆さんに楽しんで参加していただけるのではないかと考えました。より多くの方に参加していただければと思います。

☆中山駅構内の清掃が行われました☆



8月22日（土）に中山地区の中学生4人と保護者の方2人で中山駅の駅舎の掃除が行われました。毎年7月の河川清掃の時に行っていましたが、今年は河川清掃が中止になったため、夏休み中に行うことになったようです。通学で毎日使っている事への感謝を込めて、駅構内の掃き掃除や窓ふきをしました。夏休み早朝の作業お疲れさまでした。



健康メモ 9月号



9月1日～30日は「健康増進普及月間」です。この機会にご自身の生活習慣を点検して、思い当たるところ、できそうなところから取り組んでみましょう。

『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～』

□自分に合ったBMIで体重管理から始めよう。

※BMI=体重(kg)/身長(m)²

◆50～64歳:20.0～24.9

◆65～74歳:21.5～24.9

◆75歳以上:21.5～24.9

※BMIとは肥満度を表す体格指数

□ごはん・肉魚・野菜を

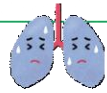
食べましょう。

夏の暑さで食欲が落ちたままが続いていませんか。バランスの取れた食事を心がけましょう。

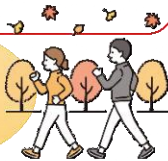


□禁煙に挑戦！

自分だけでなく家族の健康も大事にしよう。一人で頑張らず、禁煙外来を頼るのも成功への近道です。



1日 6,000
歩以上歩こう



上山市健康推進課 保健師 遠藤

□自分に合った良い睡眠を確保しよう

良い睡眠＝適正な睡眠時間＋睡眠で休養が取れている感覚

適正な睡眠時間には個人差があります。成人は6時間以上を目安に必要な時間を確保しましょう。高齢者は床上時間8時間以上にならないことも良い睡眠の目安になります。



－9月の行事予定－

- | | | |
|----------|---------------|---------|
| 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 |
| 29日（火） | 公民館運営協議会役員会 | 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

－10月の行事予定－（変更になる場合があります）

- | | | |
|-----------|---------------------|---------|
| 10月 2日（金） | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| 11日（日） | 中山地区ふれあいレクリエーション大会 | 中山体育館 |
| 18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 |
| 19日（月） | 女性講座「寄せ植え教室」 | 中山地区公民館 |
| 23日（金） | ふれあい教室「1日研修」 | |
| 25日（日） | 中山地区防災訓練 | 中山地区内 |

※中山地区公民館敷地内に設置されている自動販売機が9月いっぱい撤去される予定です。