

中山地区 公民館だより

NO 607
令和5年8月1日
中山地区公民館
Tel 676 - 2553

☆女性講座「笹巻・ゆべし作り教室」☆



7月7日（金）に女性講座「笹巻・ゆべし作り教室」が行われました。令和元年以来4年ぶりの開催となった今回は、講師の先生を頼まずに、参加者の皆さんでレシピを見ながらゆべしの生地を作って、寝かせている間に笹巻を「ここどうするんだっけ」とか「私はこうしてる」と話をして、教え合い協力しながら作業を進めていきました。最後にできた笹巻とゆべしを参加者の皆さんでおいしくいただきました。

☆ふれあい教室「奉仕活動」☆



7月24日（月）に「奉仕活動」で樹木剪定と清掃が行われました。草刈りや樹木の剪定、女性の方には窓ふきをしていただきました。朝から大変暑く、外に出るだけでも汗が出てくるような中での大変な作業でしたが、スッキリと大変きれいにさせていただきました。お昼には小麦クラブの皆さんからうどんをふるまっていただきました。酷暑の中、皆さん大変ありがとうございました。

☆河川清掃が行われました☆



7月2日（日）朝6時から中山地区内で「河川清掃」が行われました。各町内ごとに草刈りやごみ拾いなどをしていただきました。中学生も中山体育館前の花壇の草取りを保護者の方と一緒に作業をしてくれました。作業に参加いただいた皆さん朝早くからお疲れさまでした。

☆クアの道出張ウォーキング☆



6月29日（木）に中川地区公民館前事務長の佐藤さんからガイドをしていただいて、「中川地区クアの道高野コース」を歩いてきました。びっくりしたのは墓地の中がコースになっていること。碎石場を通過して「ヤッホーポイント」でやまびこが帰って来るかを体験。コースの中には公園が整備され、この時期はアジサイが咲き始めていました。

ー 8 月の行事予定ー

8月 4日（金）	わんぱく広場「もの作り教室」	中山地区公民館
	地区役員会	中山地区公民館
7日（月）	わんぱく広場「御天守山自然観察会」	中山クアの道
14日（月）・15日（火）	お盆休み（公民館休館）	
19日（土）	中山地区ふれあい運動会打ち合わせ	中山地区公民館

※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。

「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
「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
「クアの道」ウォーキング	毎週木曜日 午前9時から

ー 9 月の行事予定ー（変更になる場合があります）

9月 1日（金）	地区役員会	中山地区公民館
3日（日）	御天守山草刈り	中山クアの道
10日（日）	クアオルトイン中山	中山クアの道
15日（金）	第2回体育部会	中山地区公民館
28日（木）	第2回出張ウォーキング（職員不在）	



健康メモ 8月号

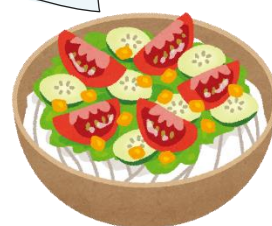
中山地区の皆さん、毎日暑い日が続いていますが元気にお過ごしですか？
生活習慣を整え、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症と夏バテを予防して、夏を元気に過ごしましょう！！

○夏の食事はバランスよく！

- 🔗 食欲のない時、疲れを感じている時は“栄養たっぷりスープ”
- 🔗 暑さがつらい時は体を冷やしてくれる“夏野菜”
- 🔗 夏バテ防止・解消食材…ビタミンB1、B2を多く含む食材
：豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、ウナギ、イワシ 等…
- 🔗 夏バテ防止・解消食材…クエン酸を多く含む食材
：酢、グレープフルーツ、レモン、梅干し 等…

麺類を食べる時は
薬味・タンパク質等と
一緒に具沢山で！



○こまめな水分補給

※治療中の方は、夏の過ごし方について、主治医と相談しておくとうれしいですね。

- 💧 喉が渇いていなくても「〇時間おきに」「のどを潤す程度」の補給が効果的
- 💧 たくさん汗をかいたり体を動かした際は、経口補水液などミネラルを含んでいるもの

○暑さを避けましょう。冷房の効きすぎには注意です！！

節電と言われてはおりますが、我慢のし過ぎは禁物です。扇風機やエアコンなども適宜ご利用ください。冷房時は室温 28℃が目安とされています。

※室外との温度差が大きいと、その温度差に適応するために自律神経が一生懸命に働き、繰り返すことは夏バテに繋がります。

○睡眠をしっかりとる

- ・室温 28℃を目安に。夜間の冷房や扇風機はタイマーなどで調節を。
- ・テレビやスマートフォンのブルーライトは睡眠の質を下げます。
利用時間を決めましょう。



かみのやま健康ポイントも毎日元気に活動中👏

夏は朝や夕方など時間を選んで涼しい格好で
活動しましょう！



中山の民俗

☆四九六号☆

植物の「福寿草」

ふくじゅそう【福寿草】キンボウゲ科の多年草。東亜北部に分布し、わが国の山地にも自生。正月用の花として広く栽培。太根茎を有し、地上茎は高さ二十センチ、葉は羽状複葉。早春、葉に先立って黄色の花を開く。東京附近での野生のもの開花は四月、五月。有毒で根は強心薬となる。元日草とあるが、残雪の周りに咲くことから、当地では「雪割草」とも称している。

中山地区に自生する福寿草は、県内でも有名であるが、それ以上に、植物関係者には規模の大きい「ミチノクフクジュソウ」の群生地である事で注目されている。現在のところ大岡山(三吉山・古屋敷)一帯と葉山の一部だが、絶滅危惧Ⅱ類に扱われている。よって、群生地の紹介は、心無い狂気による荒廃を避けるために控える。その発端は、次の通りである。

平成九年七月、国道十三号上山南バイパス計画路線が示された。それによって、文化財や史跡の保存活動の一環として植物の調査も行われた。担当は吉野智雄氏で、結果は、地区内に限って福寿草と混在することなく自生しており、「花卉が萼(がく)片とほぼ等しいが、花卉が明らかに萼片より長いのを「ミチノクフクジュソウ」と云い、分類の識別点について北海道大学の依頼によって分かった事で、最北限は中山地区であるとも定まった。だが、これらは人的な物なのかは今後の課題でもあるが、希少は確実なので、これ迄の話を臥せていたのである。今後ともそうである。

ところで、前号でも述べた「親子で天守山・中山城趾を訪ねる」郷土の自然と文化を探る」でも実地されたが、福寿草の開花された後、葉と茎だけの報告は無かったし、『上山市史・別巻上』の「珍しい植物」の項目にも載ることは無かった。よく言えば、自生していると云う記載の無かった事が幸いになり発見となったのであろう。



福寿草「図鑑より」

蓬萊波形山文庫主

加藤和徳