

中山地区 公民館だより

NO 630
令和7年7月1日
中山地区公館
TEL 676 - 2553

☆でんがく作り教室☆



6月8日（日）に「でんがく作り教室」が行われました。今年は、上町の星さんからでんがく作りが行われるようになった経緯を教えてくださいました。不織布に絵と短歌を書いていきました。書き終わった人から木枠に画びょうで留めて完成です。できたでんがくは、21日（土）に行われたホタル観賞会で中山橋付近に飾られました。

☆ふれあい教室「1日研修」☆



6月13日（金）にふれあい教室「1日研修」が行われ寒河江の慈恩寺や長念寺などを見学、参拝してきました。慈恩寺は、御本尊の「弥勒五尊」が11年ぶりの御開帳という事で、ガイドさんから説明していただきながら拝観してきました。また、長念寺は「鎌倉殿の13人」にでていた「大江広元」ゆかりのお寺で、寒河江初代城主大江親広が建立したお寺です。貴重な体験ができた研修となりました。

☆幻想的な夜、ホタル観賞会☆

6月21日（土）に中山橋付近で「ホタル観賞会」が行われました。気温が高く蒸し蒸しとした日でホタルが飛ぶのには好条件となりました。小学生が作ったでんがくと、今年は中山地区内にある4つの企業・団体からもでんがくを作っていただきまして、20個余りのでんがくと多くのホタルが飛び交い、中山橋付近は幻想的な夜になりました。でんがく作りに参加していただいた企業・団体の皆さんありがとうございました。



☆出張ウォーキング☆



7月6日(木)に出張ウォーキングで天童市の「舞鶴山コース」を歩いてきました。天童市にはクアの道のコースが3か所あり、今回は舞鶴山の周辺を回るコース(2.5km)をガイドさんから案内してもらいながら歩いてきました。当日は、朝から暑く大変な日でしたが無事に歩くことができました。参加していただいた皆さんお疲れさまでした。



健康メモ 7月



中山地区の皆さん、いかがお過ごしですか？睡眠・食事・運動などの生活習慣を整え、体調管理をして、本格的な夏に備えましょう。6月26日(木)山形大学医学部看護学科の学生3名と一緒にクアの道に参加、ミニ健康講座を実施しました。ご参加いただいた皆様ありがとうございました！

～熱中症予防のポイントは2つ～

水分補給

- ・1時間にコップ1杯を目安にのどが渇いていなくても水分補給
- ・たくさん汗をかいたときは塩分も



暑さ対策

- ・屋外では日傘や帽子を使い、涼しい服装に
- ・室内ではエアコン、扇風機を上手に使い、適切な室温に

※環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」出典

上山市健康推進課 保健師 今野

ー7月の行事予定ー

- | | | |
|----------|--------------------|---------|
| 7月 4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 |
| 6日(日) | 河川清掃 | 中山地区内 |
| 25日(金) | ふれあい教室「1日研修」(職員不在) | |
| 28日(月) | ふれあい教室「奉仕活動」 | 中山地区公民館 |
| 29日(火) | 市議会報告会 | 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・木曜日 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

ー8月の行事予定ー(変更になる場合があります)

- | | | |
|---------------|--------------------|-----------|
| 8月 1日(金) | 地区役員会 | 中山地区公民館 |
| 4日(月) | わんぱく広場「夏休み講座」 | 埋蔵文化財センター |
| 14日(木)～15日(金) | お盆休み(公民館休館) | |
| 18日(月) | 中山地区ふれあい運動会役員打ち合わせ | 中山地区公民館 |
| 31日(日) | 御天守山草刈り | 中山クアの道 |

お知らせ

先月号で「中山の民俗」が終了したため、公民館だよりはA4サイズに変更になりました。