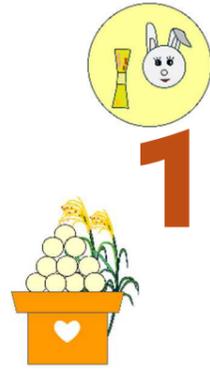
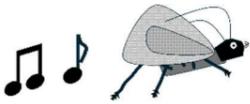


よもやまだより

10月号



発行:玉庭地区交流センター四方山館 住所:川西町大字玉庭 6708-5 電話:0238-48-2130 FAX:0238-48-2131 e-mail:tama-cen@ms5.omn.ne.jp

玉庭秋まつり 11月9日(日)・おもいで館・10時オープン

恒例の秋まつり、11月9日(日)、おもいで館にて行います。文化作品展示、テント村での販売、グラウンドで軽スポーツ体験、ステージ発表等を行います。是非ご来場下さい。詳しくは、別途配付のチラシをご覧ください。

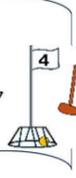
体育館

文化作品展示
産米コンクール表彰式
四方山太鼓
花音リコーダアンサンブル
もちふるまい
抽選会



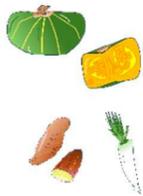
グラウンド

モルック
グラウンドゴルフ
竹馬体験



テント村

わたあめ、ポップコーン
串物、汁物販売
ザッコすくい
錦鯉販売
地物農産物販売



昨年のテント村の様子

展示作品募集!(四方山館までご連絡ください。)

送迎ご希望の方は10月31日(金)まで四方山館へご連絡下さい。尚、希望者がいない場合、送迎車をキャンセルします。よって期日以降のお申し込みには対応できなくなりますのであらかじめご了承下さい。

支援育成事業

9月24日支援育成事業助成金交付の為、申請のあった7団体・4事業について面接を行いました。別途各団体、事業の代表(会長)の方に決定額をお知らせしながら助成金を交付しております。各団体、事業共、楽しく有意義な活動している様子がお話の中であらうことができました。機会があれば、活動の様子を館報でお知らせさせて頂ければと思います。

団体・事業名

- ✓玉庭地区ふれあい卓球教室
- ✓かわさき市民まつり参加実行委員会(今年も町田市へ出店)
- ✓グラウンドゴルフ協会玉庭支部
- ✓玉響の会
- ✓玉庭ゴルフコンペ
- ✓玉庭古文書研究会
- ✓青空会
- ✓四方山館農産物直売所運営協議会
- ✓玉庭夏まつり実行委員会
- ✓やまめ釣り大会
- ✓オモヒデキャンプ

釣果はバッチリ!

9月20日(土)釣友会主催、ヤマメの釣り大会が飯豊町岩倉の岳谷釣堀で行われました。釣りにはいい天気で気持ちよく、ゆっくりと釣りを楽しむことができましたようです。来年開催の際は、是非参加してみてください。



ペットボトルキャップ集めています。

四方山館では、ペットボトルのキャップを集めています。現在保有の回収用専用袋がなくなると収集は終了となりますが、その際は、館報等でお知らせします。当面集めますので今まで通りご協力をお願い致します。



エコキャップは再生プラスチック原料として換金し、医療支援や障害者支援、子どもへの環境教育等、様々な社会貢献にあてられています。(NPO法人、エコキャップ推進協会の資料から抜粋)

2025国民スポーツ大会 ホッケー

9月28日に滋賀県で開催された国民スポーツ大会。ホッケー競技(成年男子)で山形県チームが出場しました。(東北ブロック代表)ホッケー競技は10月1日に行われ奈良県と対戦、結果は敗退となりましたが予選からずっと「ホッケー川西」の力を存分に発揮して頂きました。又、多くの玉庭の方が選手として活躍されました。今後のご活躍を継続応援していきたいと思っております。



山形県チームの皆さん



玉庭の皆さん

東北ダリヤ名花展

9月27日(土)川西ダリヤ園で「第72回東北ダリヤ名花展」が開催されました。玉庭からも出展、受賞された方がいらっしゃいます。おめでとうございます。

受賞者 <>内は部門、花種

- 生田敏一さん(松尾)山形県議会議長賞<大輪の部><飛躍>
- 渡部新正さん(上和合)川西町議会議長賞<中輪の部><シャイニーオレンジ>
- 朴沢ダリヤ愛好会※(朴沢)第3位<巨大輪の部><満秋>
- 生田敏一さん(松尾)第1位<競技花><飛躍>
- 市川博幸さん(御伊勢町)第3位<競技花><真実>

※朴沢ダリヤ愛好会

加藤友市さん、神尾憲雄さん、遠藤昭さん、須貝建蔵さん

飛翔
真実
和がすり



受賞した花(生田敏一さん)

生田さんから切り花を頂き、四方山館に飾らせて頂きました。ありがとうございます。

むくり鮎が「ふるさと納税返礼品に！」

昨年、文化庁100年フードに認定されたむくり鮎、このたび川西町のふるさと納税返礼品として登録し、認定されました。詳しくは「さとふる」のHPをご覧ください。(10月15日公開)

さとふる一俵さとふる
ふるさと納税の運営などを行う会社



熊・ドッグラン

9月23日にドッグランに熊が出没した形跡がありドッグランを閉鎖しています。ご了承ください。

<参考> 今年度の利用数(9月24日時点):30組
昨年度の利用者数:32組



収穫・豊作

9月29日放課後子ども教室でバケツ苗の稲を刈り取りました。子ども教室芋煮会でご飯を食べる予定です。6月に村岡さんから苗を頂き、三島さんご指導の元植えた苗、暑い夏を乗り越え金色の穂が頭を垂れ、収穫することができました。

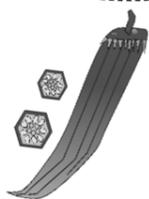


介護予防教室

9月17日(水)、介護予防教室が行われました。先月に続き、加藤孝瑛先生(かとう接骨院)による健康教室で、セラバンドを用いた体操などを行いました。セラバンドは、ゆっくり戻すことで効果が高まること等、教えて頂きました。古今東西ゲームも行い体と頭、バランスよく体操をしました。体操後は、稲刈り、畑、運転免許更新時の「認知機能検査」の話しながら情報交換を行いました。参加者による体操後の情報交換(お話しタイム)も、毎回楽しい話がいっぱいです。



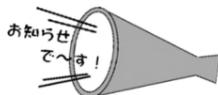
介護予防教室こぼれ話し
オクラとキュウリを細かく切って納豆に混ぜて食べると超美味しい！ネバネバコンビが健康にもいい。オクラは畑で取ってそのまま生で食べてもうまい！
(→さっそく畑に行き取って、そのまま食べてみました。固い毛がトゲトゲするかと思いきや、口の中が快感！コリコリ・ネバネバ触感と共に美味しいです。季節が過ぎたので来年のお楽しみ・・・)



10月15日は3回目の介護予防教室です。そして12月は、今年度最終となり、ゆうゆう大学とのコラボです。交通安全教室、ゆうゆう大学の閉講式を行います。12月17日(水)開催。

ゆうゆう大学全体学習会

日時場所: 11月20日(木)、13:30 会場/14:00 開講
場所: 川西町フレンドリープラザホール
内容: 映画「Always 三丁目の夕日」
ゆう大生には別途ご案内状をお送りします。一般の方でご希望の方は四方山館までお問い合わせください。



作業療法士さんによる転倒予防体操

9月29日(月)、月曜サロンで作業療法士の勝見清美さん(そよ風の森)をお招きし転倒予防体操のご指導をして頂きました。

今回のキーワード(Key Word)

- ✓ふくらはぎは第二の心臓。
- ✓ふくらはぎの一番太い所を両手で囲い
隙間が空くようだと筋肉が少なく転倒しやすい。
- ✓転倒予防は筋力だけではなく、足首が曲がることも重要。



季節の変わり目

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。うがい、手洗い、日頃から体力をつけることが感染症や体調不良のリスクを減らします。



体調管理を行っている、いざウィルスが攻めてきた時に万全の体制で白血球が戦ってくれるんだって！！
『がんばれ！ 僕らの白血球！』

僕のマスクは中川たかさん(松尾)が作ってくれたんだよ！いいべえ～

連載「健康づくりについて」

9月号から川西町健康子育て課様からの「健康づくりについて」を連載しています。

ちょっとした習慣で健康生活！

「第3次川西町健康増進・食育推進計画」より。



身体活動・運動のポイント

- ▶ 座りっぱなしの時間を短くして、少しでもからだを動かす
- ▶ 1回30分以上、週2回以上の運動や週2～3回、筋トレをする
- ▶ こどもが習慣的に運動する機会を増やす(体育授業以外に1週間の運動時間60分以上)

町の課題

運動習慣者の割合が少ない
肥満傾向の児童・生徒の割合が増えている



今より

「+10分」体を多く動かす！

座りっぱなしの時間を短くして、少しでも体を動かす

ウォーキングアプリ「^{あるくと}aruku&」をダウンロードして、ウォーキングイベントに参加しよう！①、②の中から抽選で「県産品カタログギフト」や「山形うまいもの」をプレゼント！

- ① やまがた健康長寿日本一「ウォーキング Web 大会」10月、11月各月毎、月間240,000歩(1日平均8,000歩)達成された方
- ② デジタルウォーキング「スタンプラリー」
県内各市町村のウォーキングコースを2コース以上踏破された方
(川西町は羽前小松駅周約2.5Kmのコース)

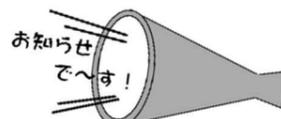


ウォーキングアプリ「aruku&」ダウンロードはこちら↓↓↓



↑↑↑県ウォーキングイベントの詳細はこちらから

お知らせ



- ▶ 休館のお知らせ
10月23日(木) 四方山館休館(ゆうゆう大学移動学習のため)
- ▶ 第3回花講座
10月21日(火)です。お申込み、まだ間に合います！10月17日(金)まで四方山館へご連絡下さい。
- ▶ 川西診療所説明会(移転に関する説明会)
11月5日(水)13:30、四方山館会議室

今後の主な予定

- 10月15日(水) : 介護予防教室
- 10月17日(金) : 山形県社会教育研究大会
- 10月20日(月) : 月曜サロン、子ども教室
- 10月21日(火) : 第3回花講座
- 10月23日(木) : ゆうゆう大学移動教室(四方山館、休館)
- 10月27日(月) : 月曜サロン、子ども教室
- 11月 3日(月) : 東京玉庭会
- 11月 5日(水) : 川西診療所説明会(移転に関して説明会)
- 11月 9日(日) : 玉庭秋まつり
- 11月10日(月) : 月曜サロン、子ども教室
- 11月17日(月) : 月曜サロン、子ども教室
- 11月20日(木) : ゆうゆう大学全体会
- 11月21日(金)～23日(日) : 山形かわにし暮らし展

スポーツや文化で、ご活躍された内容を(大会で上位/表彰を受けた等)お知らせ下さい。(自薦他薦問わず。)館報/HPで紹介させて頂ければと思います。