



東京金山会通信 No.55

山形県人・東京連合会 参加報告



◀こちらから東京金山会のページにアクセスできます

去る9月3日、令和5年度第85回山形県人会東京連合会総会・県人まつりが、東京都千代田区のホテルニューオータニで開催されました。コロナの影響で3年ぶり開催となった昨年に続き、東京金山会からも、最上地域ふるさと連合会の一員として計9名で参加いたしました。今年はコロナ禍を乗り越えての通常開催。600名超が参加しました。総会では、同会石澤会長から「連合会はふるさと山形の応援団。ホームページで情報の発信をしている。ふるさとが今求めている応援をかたちにしたい」との挨拶があり、続いて来賓の吉村山形県知事が祝辞のなかで、「首都圏で連合会がふるさと山形の応援団として支援・協力されていることは県民の心の支え」と謝意を述べられました。

総会後の「県人まつり」では、通常開催となったこともあいまって、歌謡ショー・花笠踊りの演目など、昨年以上に盛り上がった会場となりました。参加会員も山形県内の各地域ふるさと会関係者にとどまらず、県ゆかりの企業・山形大学交友会など幅広い会員が集い、交流する場となりました。私共、東京金山会もまた「ふるさと金山の応援団」として、情報発信・必要とされる応援を形にできる存在となるよう、引き続き、取り組みを推進してまいります。



山形県人東京連合会総会とステージ発表の様子▶



【問合せ】 東京金山会 広報担当 藤山善夫 ☎080-5525-0435 mail: fujiyama.d.siren@ae.auone-net.jp

No.213

森の子ども図書



むしたちのおんがくたい

文：得田 之久
絵：久住 卓也

まちにいる虫たちが公園で音楽隊を開くことにしました。歌の練習をして、音楽会でみんなが楽しそうに演奏をしていたときです。ギターが鳴り響き人間たちの音楽会がはじまったのです。虫たちは演奏できる場所を探しますがどこも騒音だらけ、そこに雨も降りだして虫たちは排水溝へ流されてしまいました。演奏会はどうなってしまうのでしょうか。

交流サロンポスト

月～金 12時30分～17時30分まで
※12・1・2月は17時閉館
※祝・盆・正月は休み



◀今月は6冊!▶

ヨルノヒカリ (畑野智美) / 十戒 (夕木春央) /
木を育ててみたいのですが (花福ござる) / 夫妻集 (小野史宣)・・・他2冊

※()内作者名

図書室だより



マンガですっきりわかる! なりたいカラダになれる 栄養素 大全

本書は「なりたいカラダになれる栄養素大全」として、自分がどのようになりたいのか、運動、美容、健康のそれぞれの目的に合わせた栄養素を配合したパーソナルサプリメントを紹介していきます。正しい知識と目的を持って、専用のオーダーメイド、コスパ最強サプリメントを作って自分の体を大切にしましょう。

寺尾 啓二 / 宝島社



ニチレイフーズの広報さんに教わる食材の冷凍、これが正解です!

誰もが取り入れている冷凍保存。自信をもってうまく活用できると言える人は多くないかもしれません。冷凍保存での疑問や悩みが解決されれば調理の時間の短縮や食事の時間をもっと笑顔で過ごせるはず。アドバイスやレシピ、ヒント等が掲載されている本書が、皆さんの食卓の笑顔になれば嬉しいです。

監修 株式会社ニチレイフーズ

図書コーナー … 金山町中央公民館内 9:00 ~ 17:00



金山町 集落支援員

◀ふれあい スポーツクラブ 公式Instagram▶



集落支援員 齊藤 珠樹 町民のみなさんの健康のために「月9」

朝晩はめっきり寒くなってきましたね。今回は毎週月曜9時半からの「月9」の様子を紹介します。会場の改善センターまでは各自で集合し血圧測定と手帳への記入も各自で行います。始めにウォーミングアップで凝り固まった筋肉をじっくりほぐし血の巡りを良くします。体がじんわり温まってきたらやさしい筋トシを行います。肩甲骨まわりや太もも、ふくらはぎやお尻まわりの筋肉を鍛えることで立ち方、歩き方が楽になります。筋トシ後はレクリエーション。6、7月はモルック、8、9月はポッチャで対戦しました。興味のある方はぜひ運動不足解消や仲間作りで改善センターに来てみてください。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

そのほか健康づくりプロジェクト事業として夏休み期間にウォーキングイベントを行い、9月には寿大学金山モルック大会や明安ランチウォークを開催しました。

モルックはチーム一丸となり豪華賞品をかけての熱戦となり、明安ランチウォークはウォーキング後に食べた大豆を使ったハンバーグランチが彩りよく美味しかったと好評でした。

また、やくし苑にて10月は体幹運動のピラティス教室、



▲モルックを楽しんだ寿大学



▲月9のレクリエーション、ポッチャの様子

11月は有酸素運動の簡単なエアロビクス教室を行っています。そして9月からは新しく集落支援員に須賀歩夢さんが加わり活動しております。今後も町総合政策課、健康福祉課、社会福祉協議会、教員と連携しながら健康スポーツ推進に向けたイベント企画を検討していきます。お気づきの点がございましたら、ふれあい事務局、齊藤、須賀までお声掛け下さい。

ふんばい

金山杉俳句会報 第四十八回

若い娘の 覚悟を聴くや 星月夜
秋月夜 遺影浮かせて 静まりぬ

星川 キエ子

野の花も 紅色に 散歩道
草の実を 付けしままいる 厨かな

岸 昭子

赤とんぼ 杉の影伸ぶ 池の上
炎夫の 川面眩しく 光る石

高橋 洋子

何もかも 加齢の一語 秋暑し
逆らへる 程の風待つ 猫じゃらし

鶴沼 よし子

白壁に 我が影長く 秋の夕
初紅葉 友と語るふ 至福時

阿部 一代

アルバムの 何処にも 舐のめて 夜長
雛菊や 婚成りし 荷の 蝶結び

栗田 弥超

かねやま紅風会

過去りし 日々の早さや 月明り
亡き夫に 朝茶を供へる 猛暑の日
中秋を 境に変わる 野菜畑

荒屋 阿部 勝子

冷立て 朝餉をそぞる 秋茄子ひ
秋の夜や 恋うる人の 便り読む
秋深む 雨の音すら 寂しかり

荒屋 関 喜美子

コスモスの 花に肖る 散歩道
爽かな 鳥の囀る 狭庭かな
コロナ過ぎ 客足めっきり 秋日岸

菅越 庄司 けみ子

コスモスや 金婚式の 知らせ受く
秋桜 夫の背を見て 五十年
旅行くや 尾花のゆれる 奥州路

七日町 青柳 キエ子

真下展 稲穂波打つ 大石田
滔滔と 秋風渡る 最上川
雷一ツ 一夜に変わる 秋の空

上台 阿部 一步