



親子でカフェランチ作り

10月4日、子育て支援事業 親子クッキング教室を開催しました。

米沢市と南陽市でカフェを営む浅野さんと遠藤さんを講師に迎え、おしゃれでおいしいカフェ風ランチの作り方を教えていただきました。子ども達はカフェ店員になり、お父さんお母さんのオーダーを聞いて、オリジナルのスイーツドリンクを作りました。親子で協力してランチを作って味わい、笑顔いっぱいの楽しい時間となりました。

ヨガ&ジャーナリングで ころもからだもリフレッシュ

9月30日、いきいき事業リフレッシュ講座を開催しました。ヨガインストラクターAiさんを講師に迎え、「体が硬い人向けのがんばらない椅子ヨガ」、「元スターバックス副店長直伝おいしいコーヒーの淹れ方講座」、「書いて心を整えるジャーナリング講座」の3本立てで開催しました。ジャーナリング講座では、思いのままを紙に書き出し感情の棚卸しを行いました。人生観にも触れ、笑いあり、涙あり、自分自身の心に向き合う貴重な時間となりました。講座終了後の参加者の皆さんの晴れやかな笑顔が印象的でした。



元気わくわく教室

9月18日の元気わくわく教室は、体組成計で筋肉量等の測定を行い体の状態をチェックし、保健師さんから項目や数値の見方の説明がありました。

鷹山地区では元気わくわく教室の他に、ひめトレ&レクリエーション、百歳体操、リフレッシュダンスを行っていますので健康づくりにご活用ください。



セルフケア講座

9月9日、いきいき事業 夏の疲れを癒すセルフケア講座を開催しました。ドライヘッドスパ専門店 totonou の志鎌さんから、自律神経や腸活のお話をお聞きしたあと、自分でできるヘッドマッサージの方法を教えてくださいました。

11月1日(土)にマッサージ等からだケアの体験会を行います。ドライヘッドスパも体験できますので、お誘いあわせのうえぜひご参加ください。詳細は4ページをご覧ください。



ブドウの出荷最盛期

ブドウの出荷が最盛期を迎え、農事組合法人山形ホワイトイーグルス(紺野正光代表)の畑では多くの人が収穫と出荷作業を行っていました。荒廃農地再生と地域活性化を目的としたワイン用ブドウの生産は2013年の試験栽培開始から13年となり発展を続けています。



野菜の台所

9月26日、野菜の台所を開催しました。芋煮や栗ごはんなど、秋の味覚を味わっていただきました。

次回は10月31日です。お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。メニューのリクエストもお寄せください。



中山いきいきサロン ずっこけ一座がやってきました

10月2日、中山分館を会場に中山いきいきサロンが開催されました。今回は、ずっこけ一座による花笠音頭やフラメンコなどの踊り、歌謡を鑑賞し、とても賑やかな時間を過ごしました。その後、芋煮とおにぎり楽しく会食しました。



中山の棚田で稲刈り体験

10月2日、荒砥小学校5年生児童の体験学習として、4月に田植えをした土屋明美さんの棚田で稲刈りが行われました。児童たちは稲刈り鎌を使い、1株1株丁寧に稲を刈り取っていました。刈り取った稲は、稲架掛けが行われ、昔ながらの稲刈りを体験していました。



第3回防災コラム ～防災ライフハック～

今月は、「防災ライフハック」について紹介します。

防災ライフハックとは、災害時に役立つ、ちょっとした工夫やアイデアのことです。以前、掲載したローリングストックも防災ライフハックです。災害が起こると、停電や断水、必要なものが手に入りにくくなったり、普段通りの生活ができなくなる場合があります。そんな不便な生活を少しでも解消してくれるライフハックを紹介したいと思います。

1 お風呂の水を空っぽにしない

お風呂に水を貯めることによって、断水時の生活用水として使用できます。また、トイレの排水用や洗濯に使ったり、万が一に火災が発生した場合の消火作業にも利用できます。

2 自家用車のガソリンを半分以下にしない

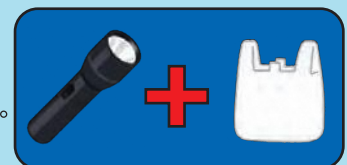
災害時には、ガソリンなどの燃料は手に入りにくくなります。加えて自家用車は避難所への移動だけではなく、冷暖房機能がついているため、車中泊避難としても利用できます。

ちなみに、災害に備えて、役場の公用車もガソリンが半分になったら給油します。

3 懐中電灯を照明として利用する

懐中電灯で広範囲を照らす方法として、

- ・懐中電灯包み込むようにして、白いビニール袋(レジ袋など)を取り付ける。
- ・水の入ったペットボトルに懐中電灯を密着させる。



4 断水時、食器洗いをしない方法

食器にポリ袋を被せた状態で料理をよそって食べます。食べ終わった後はポリ袋を外して、ごみとして捨てることができ、食器を洗う水の量を減らすことができます。

「なんだ、そんなことか」と思った方もいると思いますが、知っていれば意外と役に立ちます！

大規模災害では災害関連死が大きな問題になっていますが、避難生活のストレスが原因で病気になったり持病が悪化し死亡に至ることが多いそうです。災害時だから不便な生活はあたり前とあきらめないで、ちょっとした工夫やアイデアで生活の質を下げないようにし、ストレスを減らす必要があります。災害時や普段の生活でも役に立つライフハックがまだまだありますので、また機会があったら紹介したいと思います。

(地域防災マネージャー 橋本 和彦)

ご案内とお知らせ お申込み・お問い合わせ 白鷹の杜たかやま
白鷹町大字萩野1383番地1 電話 87-2502 FAX 87-2509

大内宿と会津三観音めぐりの旅 参加者募集

日 時 10月28日(火) 午前6時出発予定
参 加 費 7,000円(昼食代各自)
精算し参加人数が多い時は返金します
申込締切 10月22日(水) まで
定 員 18名
詳細は参加者へ連絡します。

野菜の台所

日 時 10月31日(金) 正午～午後1時
場 所 白鷹の杜たかやま
参加費 500円 定員 20名
※お食事の準備がありますので、10/24(金) までに
お申し込みをお願いします。



健康づくり事業にご参加ください

ひめトレ&レクリエーション

日時 10/27(月)、11/10(月) 10:00～
場所 白鷹の杜たかやま 参加費 300円

リフレッシュダンス

日時 10/21(火)、11/4(火)、11/18(火)
場所 白鷹の杜たかやま 参加費無料

いきいき百歳体操

日時 10/15(水)、10/22(水)、10/29(水)
11/5(水)、11/12(水)
場所 滝野交流館 参加費無料

白鷹の杜たかやまのInstagramをご覧ください

活動の様子や鷹山地区の情報をお届けしています。フォローして見てくださっている皆様、感想やメッセージをお寄せいただきありがとうございます。

これからもたくさんの方に鷹山地区の魅力を知っていただけるよう情報を発信していきます。

また、各団体のイベントの周知等にご活用いただけますので、お気軽にお問い合わせください。
(公益性のあるものに限りです。)



白鷹の杜たかやままつりを開催します

日時 10月26日(日)午前11時～午後2時
場所 白鷹の杜たかやま
内容 マグロの解体ショー 11:00～
ふるまい 1回目 11:30～ 2回目 13:30～
手打ち蕎麦 11:00～ 1食 500円
獅子舞 13:00～ 萩野親獅子・子獅子舞
売 店 こんにゃく、やきとり、豚汁、シフォン
ケーキ、小児がん支援レモネードス
タンド、くじ引き、射的、おもちゃ等
※詳細はチラシをご覧ください。

いきいき事業 1Dayリトリート
健康と癒しの体験会

からだケアのセラピストの施術が特別価格でお試し
できる体験会です。非日常の癒しをぜひご体験くださ
い。お子様向けのワークショップやコミュニティカフェ
もありますのでご家族皆さんで遊びに来てください。

日時 11月1日(土)10:00～14:00
場所 白鷹の杜たかやま 入場は無料です

☆めぐ里庵(中山・あん摩マッサージ指圧師)
マッサージ 15分 1,000円 午前中のみ

☆ハンドトリートメントM&K(十王)
ハンドマッサージ 10分 500円
足裏マッサージ 10分 1,000円
(足裏は限定5組)

☆ドライヘッドスパ totonou(十王)
ドライヘッドスパ 15分 3,000円
腸もみ 15分 2,000円
LINE登録で500円OFF
9/9のセルフケア講座参加の方
500円OFF

☆Aiko(山形市)
ヨガ体験 45分 1,000円
ヨガマット貸出可

☆Tea Therapyすみん(米沢市)
自分のための韓方茶作り 1,800円

☆白鷹を盛り上げよう実行委員会
キッズワークショップ 500円～
小物販売

☆コミュニティカフェ(セルフ・無料)
デトックスウォーター、カフェコーナー
雑穀米カレー試食ほか
※数量限定なくなり次第終了



鷹山地区コミュニティセンターまつり

白鷹の杜 たかやま

まつり

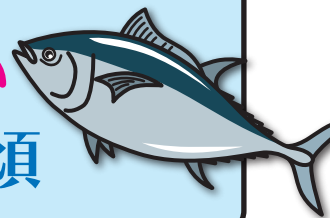


令和7年 10月26日(日) 午前11時～午後2時

場所／白鷹の杜 たかやま 館内、駐車場

マグロの解体ショー 《11:00～》

ふるまい 1回目ふるまい 2回目ふるまい
整理券配布します **11:30頃 13:30頃**



萩野

午後1時開始

子獅子舞
親獅子舞



※雨天時中止

鷹山地区 **子ども会育成会連絡協議会**

☆わたあめ ☆シフォンケーキ ☆カフェコーナー



滝野そば打ち名人会

そばうち処

うまい
と評判

行列のできる

500円

婦人会売店コーナー

玉こんにゃく

滝野

焼き鳥の会

・焼き鳥・雑貨



産直 (農産物)

・米・きゅうり
・ぶどう・りんご



キッズコーナー

おもちゃ

- ・くじ引き
- ・スーパーボール
- ・射的



お問合せ 白鷹の杜 たかやま



TEL 87-2502