



第 157 号

2022 (令和4年) 年10月1日  
 発行 : 中山地区社会福祉協議会  
 広島市東区中山南1-5-39  
 TEL/FAX : 082-280-1791  
 E-mail nakayama\_syakyo@ybb.ne.jp  
 発行部数 2500部 年4回発行

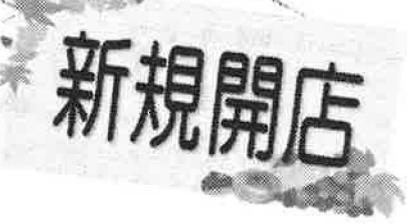
いきいき活動ポイント対象事業

予防

認知症 カフェ



# 中山やすらぎカフェ(Cafe)



日 時 : 毎月第3火曜日  
 13:30~15:30  
 場 所 : 中山集会所  
 参加費 : 100円  
 (飲食・冷暖房費含む)

中山地区社協が中心となり、地域の皆さまの交流の場を増やし、住みよいまちづくりを目的とした認知症予防カフェ「中山やすらぎカフェ」を開設いたしました。

9月20日の開店時には54名の参加があり、ピアノの生演奏に合わせて歌ったり、近くの方と談笑するなど、とても和やかな時間となりました。

認知症と名がつくと病気の方が行くところと言われる方もいらっしゃいますが、中山やすらぎカフェは認知症〈予防〉カフェです。外に出かける準備をし、人と会話をするすることで、脳が活性化し認知症の発症を予防する効果があると言われています。仲間で笑顔を見せあい、趣味を楽しみながら健康を考える場としてご利用いただけることを願っております。

(中山地区社会福祉協議会)

開催イベント  
**うたごえタイム**  
 ピアノの生演奏に合わせて、  
 懐かしい歌を楽しく歌いましょう

どなたでも  
 気軽に  
 お越しください



**開店スケジュール**

- ① 10月18日(火)
- ② 11月15日(火)
- ③ 12月20日(火)

# 力が集う 清掃活動

7月23日(土)恒例の「盆前清掃」を中山喜楽会を中心に女性会やおやじの会、中山社協事務局の方々にご協力頂き、町内3カ所で行いました。

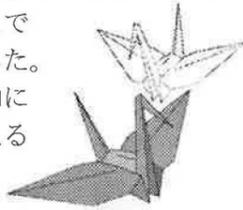
朝7時から約2時間、早朝より30度を超える暑さの中で鏡が丘老人集会所、忠魂碑の周辺、中山集会所の草取りと植木の剪定に汗を流しました。参加者が年々高齢化する中、剪定などの高所作業はおやじの会のパワーに助けられ無事に終了しました。土のう袋に集められた草木は100袋を超えました。ご協力を頂いた皆さん、ありがとうございました。(喜楽会)

# 平和を想う

8月6日(土)朝6時半、平和記念式典の参列者席まだガラガラで、最初に目に入ってきたのは原爆死没者慰霊碑に手を合わせる人たちの長い列でした。開式時間が近づくにつれ、参加者がどんどん多くなり、水を飲んだり、周りを見たりしているうちに平和記念式典が始まり、緊張していたからか私の献花の時間は一瞬で終わった気がします。

私は式典を最初から最後までしっかり見たのは初めてでした。式典に参加したことで、平和について家族みんながよく考えることができました。

(10代女性)



# 夏の思い出! 子どもフェスティバル

8月7日(日)の暑い中、中山福祉センターにて3年ぶりに「子どもフェスティバル」が開催されました。

コロナ禍で多くの行事が中止となる中、子ども達の思い出作りにと、射的やストラックアウトなど縁日に見立てたゲームコーナーを設置し、半日限りのお祭りを楽しみました。お菓子やおもちやお土産を袋いっぱい詰めて、参加した子どもたちから「楽しかった」などの笑い声があちこちで聞こえてきました。お手伝い頂いた方からも「久しぶりのお祭りで大変でしたが、仲間が集う場はやっぱり楽しいものですね」と声を掛けて頂きました。

感染症対策などを含め、行事をするにはまだまだ課題も多くあります。何事も継続するために新しい試みに踏み出す時と思い、一歩ずつでも前に進める事を願っています。(子ども会)

with コロナ

基本的な感染対策を意識して習慣化しよう!

- 家に帰ったらまずは手洗い・うがい
- 家庭内でもこまめに換気
- 体調不良時は無理せず休養

三原皮ふ科アレルギー科

中山東2丁目2番1-2号  
☎ 082-289-5050

内科 訪問診療 13:00~15:00

小島クリニック

フォレオ広島東店  
☎ 289-0364

株式会社スギコー広島

荷役搬送機器 販売・修理

バッテリーリフト、牽引車、ハンドリフト、テーブルリフター、電動運搬台車、バッテリー

東区中山中町13-2  
TEL(082)289-1768  
FAX(082)289-4933

# ふれあい 安全 パトロール



7月29日(金)の日が落ちた19時より、3年ぶりに「中山地区ふれあいパトロール」が実施されました。

中山小学校から3グループに分かれて、中山町内を約1時間のパトロールで、汗も流れる距離。コロナ禍で人数をできるだけ制限したつもりでしたが、多くの方にご協力をいただきました。ご参加いただいた皆さまありがとうございます。

中山にはいろいろなふれあい組織があり、初めての道や公園がわかる、新しい人との出会いがあるなど楽しいことも沢山あります。中山でのつながりを作る機会に、ぜひご参加ください。

(青少協)

# 仲間と ともに 継続が大事

今年の夏は今までにないような猛暑の毎日でした。

暑さに負けず、コロナにも負けないよう、消毒や換気に気を配りながら「笑顔でいきいき百歳体操」の標語の通り、百歳体操とお口の体操のビデオを見ながら、皆さんと一緒に笑顔で取り組んでいます。

私としては初めて主催することに不安も多くなりましたが、包括支援センターの方々のアドバイスを受けながら、ご協力頂く皆さんと共に何とか6か月が過ぎました。

中山にお住まいの方なら、どなたでも参加できます。毎週月曜日10時から中山集会所で、健康を維持するために一緒に体操を楽しみませんか。

(笑顔でいきいき百歳体操)

寿老園

○養護老人ホーム特別養護老人ホーム  
○ショートステイ付バス  
〒732-0048 広島市東区山根町38-23

あけぼの寿老園

○特別養護老人ホーム ○デイサービス  
○バス付き高齢者向け住宅 ○居宅介護支援事業所  
○ショートステイ ○ヘルパーステーション  
〒732-0045 広島市東区曙1丁目1-28

LPガスのご用命は  
吉田物産株式会社

〒732-0024 広島市東区中山南1丁目9-13  
Tel: 082-289-2089 (代)  
Fax: 082-280-0037

お年寄りの在宅生活を  
支えます。

特定非営利活動法人  
お年寄りの家ことぶき

デイサービス 中山東1-4-28 Tel.280-0514  
ショートステイ 中山東1-5-37-5 Tel.508-6675  
歩くデイサービス 中山東1-5-37-5 Tel.508-6675

# 花壇で まちづくり

中山小学校前バス停横、中山福祉センター、中山集会所で花壇活動を行っています。現在ボランティアの15名が、区役所から支給される肥料や季節の花の苗を年2回植えて、皆様に楽しんでいただいています。

しかし、参加者も年々歳を重ねており、より若い方々の参加を募集中です。月1回の水やりと花壇整備のお手伝いで、いきいき活動ポイント手帳をお持ちの方は2ポイントが付きまします。



花の好きな方、運動不足解消にと興味をもっていただけましたら、気軽に声をかけてください。

(まちづくり委員会 環境美化G)

# ボランティア募集中 あなたの好きが 誰かの助けになる

- ・資格を活かしたい
- ・趣味で続けていることがある
- ・退職を機に何か始めてみたい
- ・人と話をするのが楽しい
- ・チャレンジしてみたい事がある

まずは気軽に  
活動の場を見に来てみてください

《お問い合わせ》  
中山地区社会福祉協議会  
ボランティアバンク相談室  
電話:082-280-1791

# 主な行事予定

いきいき活動ポイント付与の  
行事につきましては、事務局  
までお問い合わせください。

- 10月 5日(水) 連合町内会会議
- 7日(金) 中山子育てのつどい
- 9日(日) 献血協・愛の献血
- 12日(水) 高齢者学級
- 18日(火) やすらぎカフェ
- 22日(土) 中山社協常任理事会
- 11月 5日(土) 社協理事会議
- 9日(水) 高齢者学級
- 15日(火) やすらぎカフェ
- 19日(土) 社協なかやま広報委員会
- 12月 2日(金) 中山子育てのつどい
- 5日(月) 連合町内会会議
- 11日(日) 公衛協・年末一斉清掃
- 17日(土) 中山社協常任理事会
- 20日(火) やすらぎカフェ

- 第一土曜日 おやじの会・夜間パトロール
- 第二・第四金曜日 訪問配食
- 第一金曜日 中山子育ての集い
- 第二日曜日 喜楽会・町内一斉清掃
- 第二木曜日 まちづくり実行委員会
- 毎月22日 子ども安全の日見守り活動

## \*行事参加に当たってのお願い\*

- ・マスク着用、手の消毒の協力
- ・体調がすぐれない場合は、無理をせず休養を取りましょう。

## ～寄付お礼～

多額の寄付を頂き有難うございました。

- 森 紀代(故高田 洋子)様 北平原町内会
- 落合 正典(故落合 元義)様 鏡が丘町内会
- 大屋 美代子(故大屋 透)様 西平原町内会
- 吉田 稔(故吉田 玉子)様 大東B町内会

## お知らせ

下記の行事について、  
今年度は中止といたします。

- 11月6日(日) 町内耐久グラウンドゴルフ大会
- 12月4日(日) 町内スポーツ大会

中山学区体育協会

## 高齢者学級

### 『日本の世界遺産をめぐる』

開催日: 10月12日(水)

時間: 9時30分～11時30分

場所: 中山集会所

講師: 世界遺産アカデミー認定講師  
西森 正明さん

### 『消費者トラブル最新情報』

開催日: 11月9日(水)

時間: 9時30分～11時30分

場所: 中山集会所

講師: 金融広報アドバイザー  
川村 佐和子さん



## 中山子育てのつどい

開催日 ①10月7日(金)

②12月2日(金)

時間 9:30～11:00

場所 中山福祉センター 2階ホール

\*健康相談・測定はありません

\*バスタオル1枚をご持参ください。

定員 親子10組(先着)

\*定員になり次第締め切らせていただきます。

事前申し込みが必要です。

予約受付日

①10月3日(月)・5日(水)・6日(木)

②11月28日(月)・30日(水)・12月1日(木)

受付時間: 9:30～11:00

連絡先: 中山地区社会福祉協議会

082(280)1791

二級整備士・自転車組立士の店  
自転車・バイク 販売修理



中山東1丁目3-30 TEL 280-0927

株式会社 仏光社

オゼアホール

〒732-0024

広島市東区中山南一丁目17-12

TEL 082-280-2000

FAX 082-289-3000

## ののやま眼科

休診日 木・土 午後 日曜・祝祭日

診療 9:00～13:00 14:30～17:30

火曜日 9:00～12:00 午後手術

中山西2丁目4-6

電話: 082-562-2668