

喜怒哀楽？  
福引き風景



「あげい祭」のメインの11月1日(日)は、4年ぶりにからりと晴れ上がった「おまつり日和」になりました。屋台に、木工教室に、野菜のテントにと大勢の人、ひと…。3000人を超えるにぎやかな祭りになりました。

あげい祭

## 4年ぶりの好天! 3000人のにぎわい



静肅。力作を鑑賞

にぎわう広場



健康づくり講座

家でできる！  
続けられる！

11月21日(土)健康づくり講座パート2として「体を動かしてみよう!～みんなではじめよう!元気なカラダづくり～」が開催されました。パート1として9月26日の講演会に続き、今回は家庭でも出来る続けられる体づくりをするもの。参加者23名は、講師の河本珠紀さん(健康運動実践指導者)より、足の指体操や体幹トレーニング・呼吸改善を教わり、心地よい汗を流しました。まずは、生活習慣の見直し。ということで毎日同じ場所でテレビを観ていませんか?正面で観ていないと歪んだ姿勢になってしまうこと、寒くなり靴下の重ね履きをすると、足指の可動域が小さくなり転びやすくなることなど、日常の事例をもとに改善方法を学びました。参加者は「さっそくボールを買ってこよう」「これなら、続けられそう」と話していました。

上井・上灘・灘手3館合同事業

参加者募集

なつかしの国鉄倉吉線

明治45年より開通し、72年の歴史とともに昭和60年に国鉄倉吉線が廃止となりました。良き時代を振り返ります。

日時: 12月13日(日) 14:30～

集合: 倉吉市上灘公民館

内容: DVD視聴「国鉄倉吉線の旅」

倉吉線跡散策(ウォーキング)

交流会(希望者のみ)

※詳細は、回覧をご覧ください。

## 36名がスロージョギング体験 歩く速さでダイエット!

女性連絡会  
交流会

11月13日、河北中学校区の女性連絡会交流会が開催されました。「スローライフで心も体も健康に!」のテーマのもと、上井・西郷・上北条の3地区女性36名が、足と健康、スロージョギングについて学びました。

スロージョギングは、歩く速度で走るジョギング。歩幅は小さく、「ここにこペース」を守り、着地は足の前部分から。1日合計30



「ここにこペース」で歩く

分以上(1回1分から小分けにしてもOKとのこと)を目標に続けられウォーキングより楽にやせられるとあって、参加者の関心が高く、実践にも熱が入りました。その後、茶話会。他地区の方と和やかに情報交換をし交流会を終えました。(小川)

上井こんな所、  
あんな所  
(100)

シリーズが100回になった節目に回想しました。省略した見出しもあります。

- NO90 (2月) 河北小学校のメタセコイア
- NO91 (3月) 駅前広場に立つ彫刻
- NO92 (4月) 上井公民館の満開の桜

- NO93 (5月) 上井地区を流れる3つの農業用水路①
- NO94 (6月) ②下大口用水路
- NO95 (7月) ③かつての田園地帯の名残り
- NO96 (8月)～NO99 (11月) このコーナー、「上井こんな所、あんな所」で取り上げたスポットを回想しました。



上井本町を流れる水路(H27年6月号)

天気に恵まれ、豊作!  
「ふれあいそば作り」会員が脱穀作業

11月7日(土)午後1時から、会員約30名が清谷公民館の広場でそばの脱穀作業をしました。好天に恵まれ、順調に作業は進み2時過ぎには終わりました。昨年の倍以上の収穫でした。

収穫祭のご案内

2:8そばを打ち、ざるそば・かけそばを食します。

第1回12月 4日(金)午後5時～

第2回12月 6日(日)午前10時～

第3回12月11日(金)午後5時～

いずれも、上井公民館和室・調理室

公民館研究指定事業 やらいや あげい

## やらい矢! スポーツ吹き矢

寒くても室内で  
気軽に楽しめる  
今話題のスポーツ吹き矢!

腹式呼吸で健康効果も期待されます。世代を超えた交流で仲間づくりをしながら健康づくりをしませんか? さあ～!吹き矢で寒さを吹き飛ばしましょう!!

【日時】12月24日(木)午後1時30分～

【場所】上井公民館 多目的ホール

【講師】太田 えり子さん(上井地区スポーツ推進委員)

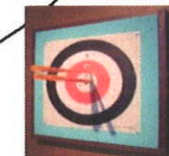
【対象】上井地区住民の方なら幼児から大人までどなたでも参加していただけます。

(当たってもケガしない矢です。)

【持ち物】運動靴、タオル、飲み物

【参加費】無料

【申込締切】12月22日(火)まで



【申し込み・問い合わせ先】  
●上井公民館 TEL 26-1736

この1年を振り返り、やはり一番大きな出来事は、上井地区に看護大学が開学したことではないでしょうか。『まちの保健室』をはじめ、学生の地域学習の受け入れなど、お互いに連携することで公民館活動にも幅が広がっています。この地域の将来にとって、本当に大きな宝が誕生しました。そんなうれしい出来事、数年ぶりに発

今年1年、  
雑感

上井公民館長 岡本保夫さん



振動にビックリし、繰り返して揺れにとっても不安を感じました。不安といえは多くの人を抱える健康問題。私も今年4年ぶりに人間ドックを受診しました。健康づくり講座で学んだことを振り返りつつ、おもしろいのは時と場合を厳選し、生活習慣の改善と適度な楽しみを満喫する。ためにも、体力気力の維持に努めていきたいと痛感した1年でした。

# 上井公民館だより

NO121

(06年10月からの通算)

編集: 上井公民館  
編集委員会

平成27年12月1日発行

〒682-0042

倉吉市大平町360-1

TEL26-1736 FAX26-3621

(メール) koagei@ncn-k.net

(HP) http://www.ncn-k.net/ko

私たちは同じことを  
100回聞かれても  
笑顔でお答えします。



TEL 47-4520 FAX 26-6256

ホームページ www.yasashiku.jp

メールアドレス pcs@suikoweb.co.jp

倉吉市山根645-2 スイコー株式会社

はじめての一步は教室の見学から  
ゆづりやさこくへバンバン教室

広告掲載のお願い: 「上井公民館だより」のインク代は、毎号掲載されている広告代でまかなわれています。

お願い

このコーナーは、上井地区の様々なスポットや、それにまつわる話題などを取り上げています。投稿とかスポットの紹介をお待ちしています。(編集委員会)

# 12月の行事予定

2日(水)	まちの保健室	13:30
4日(金)	ふれあいそばづくり収穫祭	17:00
6日(日)	ふれあいそばづくり収穫祭	10:00
9日(水)	あげい祭実行委員会	14:30
	上井地区自治公民館長会	16:00
10日(木)	上井地区民生児童委員協議会	16:00
11日(金)	ふれあいそばづくり収穫祭	17:00
13日(日)	上井・上灘・灘手3館合同事業	14:30
24日(木)	中学生・高校生給食ボランティア体験	9:00
	研究指定事業「やらい矢!吹き矢」	13:30

今月の「ふれあい給食」サービス 10・24日

## 【教室・講座】

3B体操	(月曜)	7・14・21・28日	10:15
	(月曜)	7・14・21・28日	18:30
書道教室	(水曜)	2・16日	10:00
			13:30
水墨画教室	(水曜)	9・22日	13:30
板画教室	(日曜)	13日	9:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	5・12・19・26日	13:30
ゆるーりヨーガ教室	(土曜)	5・19日	10:00

## 【同好会】

囲碁同好会	(午後)	13:30
カラオケ同好会	5・12・19日	18:00
民謡同好会	14・21日	19:30
太極拳同好会	(月曜) 7・14・21・28日	20:00

## 【その他】

女性のつどい	14日	9:30
なごもう会	1・15日	13:00

## お知らせ

### ヘルシークッキング教室

11月20日(金)「高血圧予防と食生活の改善で健康体」と題したクッキング教室が開かれました。

「塩分摂取が多いと高血圧になる率が高い。予防として、①塩分控えめ②塩分を体外に出してくれる働きがあるカリウムを多く含む野菜を、1日に両手1杯分を目安に食べる③適度の運動」等と話されました。

また、生活習慣病リスクを高めないための注意点を、保健師と池田会長(食生活推進員連絡協)より聞き、減塩料理を作られました。参加者の声。「ダイエットを実行していますが、ヘルシーという言葉が魅力的で参加した」「減塩料理で家族の健康のため、食に対して気を配りたい」

**【倉吉市公民館まつり】**  
・12月3日(木)～5日(土)  
倉吉未来中心 ★作品展示★  
・12月5日(土) 13:00～16:00  
大ホール★舞台発表★  
上井地区からは、3B体操教室が出演  
13:19予定。応援してくださいね。

### 【職員不在のお知らせ】

・12月2日(水)午後  
倉吉市公民館まつり準備  
・12月18日(金)午後  
倉吉市公民館研究大会  
・12月29日(火)

～1月3日(日)

※貸館は通常通りです。  
予約はお早めをお願いします。

3歳の孫と通園バスの乗り場に行く途中、公園の近くを通る。初夏のある日、孫が「おはようございます」と挨拶した。

日傘をさしていて気が付かなかったが、ふっと見ると公園のベンチに2人の男性の方が座っておられた。この方に挨拶したのだ。私もあわてて「おはようございます」と挨拶した。

それから、時々お見かけするのだが、その度にいつも挨拶を返して下さる。にっこり笑って、手をあげて「おはよう」と返して下さるようにもなった。

孫はとっても気に入っていて、雨の日は「雨だから

リレーエッセイ  
(70)

孫と、通園バス乗り場に行く途中で。  
Y・A(海田西町)

今日はおんならんなあ」ときびしげです。

秋も深まり、落ち葉が近くの歩道をうめつくしています。歩く人が滑らなければいいなあ、落ち葉を掃いていると、声をかけてくださる方もあり、しばたわいもない会話がはずむ。

いつも同じような話だけど、聞いてもらったり、話したることだけでお互いに少し笑顔になれる。いつも終わりは「お互いに元気でいましょう」でお別れする。

リタイアして少し余裕のできた今、心に余裕をもって地域の人々とかかわり合っていけたらと思う今頃です。

## 公民館研究指定事業

### 貝殻節で、手話フラダンスに挑戦!

11月14日、上井公民館主催の「手話講座」が30名の参加で開催されました。

最初に、倉吉北高校の福祉コース、「手話同好会」のメンバー4名が、「ハワイアン貝殻節」を手話を交えて、楽しく披露しました。

続いて、参加者全員で4名の高校生たちの指導のもと、フラダンスに挑戦しました。

参加者に聞きました。

「貝殻節をフラダンスで踊りながら、何とか一番だけでもマスターしようと、一生懸命でした。汗と笑いの、とても楽しい1時間を過ごすことが出来ました」

「高校生の皆さん。笑顔で、てきぱき手ほどきしてくれました。曲に合わせて体を動かし、気分も体もスッキリしました」

「ぜひ、今後もこのような手話講座を計画して下さい」と、とても好評でした。



高校生の手ほどき。手話しながら、貝殻節をフラダンス

(大嶋)

## 秋の作品 資源ごみアート

谷口 幸子さん(柳町)

「あげい祭」には、沢山の作品が展示されています。その中で、目を引いていたのが、3点の「資源ごみアート」でした。谷口さんに取材しました。



鮮やかなイッピン

トイレトーパーの芯が  
華麗に大変身!

「資源ごみアート」って何ですか?

「図を形づくっているのはトイレトーパーの芯なのです。台紙も額縁も、全部廃品を利用しています。3連の額は、市販の寿司が入っていたトレーなのですよ」

—どうしてこの方法をや?

「TVニュースでちらっと見て知りました。でも、詳しくはわからず、図書館で調べたりしました。」

—作品にして感想は?

「芯をためるのに苦心しましたが、芯の筒を輪切りにして自由自在に形づけ、並べていくだけ。思ったよりも簡単に作れます。何よりも材料費が要らないのがいいですね」

(小川)

## 保健センターから

### お知らせ

クリスマス・忘年会・新年会などでお酒を飲む機会が増えるこの季節は、肝臓に負担がかかります。飲酒は適量(1日:日本酒は1合・ビールは中1本・ウイスキーはダブル1杯・ワインはグラス2杯)を心がけましょう。週に2日は休肝日!

お酒を飲むときに心がけたいこと

- ・つまみをとりながら、ゆっくり飲む
- ・長時間飲み続けない
- ・周囲の人に無理にすすめず、楽しく飲む
- ・薬と一緒にお酒を飲まない
- ・飲酒後の運動・入浴は要注意

### ▽ 休日検診のお知らせ ▽

日時: 28年1月31日(日) 受付8時～10時  
場所: 倉吉体育文化会館

## 編集後記

お恥ずかしい話ですが、私はパソコンもスマホも出来ないし、持っていません。そんな私が、

大きな声で言う資格などありませんが、気になって仕方ないのです。運転スマホ・自転車スマホ・歩きスマホ。それを禁じている記事を毎日みかけます。▽実際にそんな光景を見ても、やっぱり危険以外何ものでもないと思うのです。そんなに急がなければならないほど、皆さん忙しいのだろうか?と。しかも、歩きながら…。▽なぜか皆さん、同じ表情で、それも決して良い姿勢とは言い難い歩きで。折角、お洒落な服装なのに、うつむき加減で“歩きスマホ”。背筋をピンと伸ばして歩く方が、断然格好いいと思うのは、スマホが出来ない私だけなのでしょうか。(森)

## 料理コーナー

(70)



### 鍋風肉無しロールキャベツ

【下準備】キャベツを一枚づつはがし、芯をそぎ柔らかくなるまで茹でしておく。

- ① 鍋に湯を沸かし、むきえび・細かく切った人参・椎茸をさっと茹で水気を切ってボールに移す。
- ② ①に皮をむいた長芋をすり入れる。
- ③ 次に片栗粉を多めに振り入れ、よく混ぜひとまめにし、あんを作る。
- ④ 茹かキャベツを広げ、その上にあんをスプーンですくい、流れないように包み込み爪楊枝で閉じる。
- ⑤ 鍋に和風出汁を作り、きのこや豆腐などと一緒に煮込む。

キャベツのすきまからにじみ出る「あん」は、失敗のようにも見えますが、出汁にとろみ感を出してくれるので温まる一品になります。ロールキャベツには味付けをしないのであっさりとしたヘルシーな仕上がりになります。食べる際には“つまようじ”に気を付けて! (智子)

冬キャベツがおいしい時期になりました。ロールキャベツが食べたい!と思ったが冷蔵庫には肉がない!野菜室にはキャベツ、長芋、人参、きのこ...それなら肉なしのロールキャベツに挑戦しました。