

公民館だより

平成29年9月号

UWANADA★



倉吉市上灘公民館

〒682-0811 倉吉市上灘町9番地1

【TEL】22-0640 【FAX】23-6012

【メールアドレス】kouwana@ncn-k.net

【ホームページ】<http://www.ncn-k.net/kouwana/>



『上灘小学校発祥の地』

身体を動かして
健康になろう♪

高齢者交流運動会

地区内の60歳以上の方を対象に交流運動会を開催します。

競技に参加されない方も、応援に来て一緒に親交を深めましょう♥

- ◆日時…9月9日(土) 9:30~
- ◆場所…上灘小学校・体育館
- ◆持ってくるもの…上履き



主催 上灘公民館
上灘地区体力づくり振興会
上灘地区社会福祉協議会



みんなて
スポーツ

上灘地区大運動会

スポーツの秋となりました。みなさん誘い合ってご参加下さい♥

- ◆日時…9月17日(日) 午前9時…開会式
(※雨天時…24日に延期)
- ◆場所…上灘小学校・校庭



※詳しくは、全戸配布のプログラムをご覧ください。



主催 上灘地区自治公民館協議会
上灘地区体力づくり振興会
上灘公民館

スポーツ教室

～気軽に誰もが楽しめる～

ふらばーるぼーるバレー

変形ボールを使って行う『ふらばーるぼーるバレー』で汗を流し、スポーツを満喫してみませんか♥

- ◆日時…10月7・14・21・28日
(土曜日) 19:30~
- ◆場所…上灘小学校・体育館
- ◆講師…地区スポーツ推進員
- ◆申し込み…上灘公民館まで
(※当日参加もOK!)
- ◆持ってくるもの…上履き、タオル、お茶等



主催 上灘公民館

健康チェック

平成29年度

あなたの町の保健室

鳥取看護大学より来ていただき、町の保健室を開催します。看護学生もお待ちしております。あなたの健康チェックにお越し下さい。

- ◆日時…9月26日(火)
午後1時30分~

- ◆会場…上灘公民館・会議室
- ◆ミニ講話…「コリを撃退!!」
- ◆内容…健康相談、健康ミニ講話、血圧、身長、体重、体脂肪測定、骨密度測定。

◆無料・予約不要です。

主催 上灘公民館・鳥取看護大学



倉吉市議会議員選挙

- ◆投票日 10月1日(日)
 - ◆投票時間 午前7時~午後8時
 - ◆投票場所 上灘公民館、東中学校特別活動室
- この選挙は、向こう4年間私たちの声を直接市政に反映させる代表を選ぶ大切なものです。選挙のルールをよく守り、明るい選挙を実現しましょう。
倉吉市明るい選挙推進協議会

「9月は がん征圧月間です!」

今年のがん征圧スローガンは「継続が予防につながるがん検診」です。今や日本人の2人に1人は がんにかかり、3人に1人はがんで命を落としています。倉吉市はがん検診(主に40歳以上が対象)の受診率が県内でも低い状況にあります。特に中部地区は胃がんの死亡率が高い現状があります。がんの初期は 自覚症状ありません。健康に自信がある人ほど年に1回は検診を受けてからのチェックをしましょう。

《第45回鳥取県がん征圧大会について》

- 日時:9月5日(火)13時30分~15時30分
 - 場所:米子コンベンションセンター小ホール
 - 内容:特別講演「肺がん最前線~ここまでの、これからもっと良くなる肺がん治療のすべて~」
 - 講師:鳥取大学医学部胸部外科教授 中村廣繁先生
- 倉吉市保健センター Tel26-5670

【上灘地区人口集計】

【6月末】		【7月末】	
世帯数	2,494 世帯	世帯数	2,492 世帯
人口	5,574 人	人口	5,570 人
男性	2,581 人	男性	2,584 人
女性	2,993 人	女性	2,986 人

年齢別	人数
0~14歳	776 人
15~64歳	3,211 人
65歳以上	1,583 人

9月

9月のおもな行事予定 ・使用団体

日	月	団体	時間
4日	月	上灘血まわし会	9:00
		上灘文化祭企画会	19:30
6日	水	高齢者運動会・踊りの練習会	13:30
9日	土	高齢者交流運動会(小学校体育館)	9:30
		ピラティス教室	10:00
		打吹川柳会	12:30
11日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
12日	火	折り紙倶楽部・四季折折	10:00
		定例館長会	19:30
13日	水	給食サービス事業	9:00
		地区民生児童委員(協)研修会	10:00
14日	木	なごもう会	13:30
16日	土	ピラティス教室	10:00
17日	日	上灘地区大運動会(小学校 校庭)	9:00
24日	日	上灘地区大運動会(予備日)	9:00
25日	月	心もからだもスッキリ健康塾	13:30
26日	火	あなたの町の保健室	13:30
27日	水	給食サービス事業	9:00
28日	木	なごもう会	13:30
30日	土	ピラティス教室	10:00

《 団体活動日 》

- ・エアロビ教室…9月4・11・25日
- ・のびのびクラブ…9月5・12・19・26日
- ・倉吉ダンスクラブ…9月1・5・8・12・15・19・22・26・27日
- ・ボディリセット…9月4・11・25日
- ・朗読花みずき…9月4・7・11・14・21・25・28日
- ・リラクソヨガ…9月3・4・7・10・11・13・14・18・20・21・25・26・27・28日
- ・上灘めだか会…9月4・5・19・22日

~ちょっと 思う事~

上灘公民館長
安田



先日、鳥取大学医学部の浦上教授に「認知症への正しい理解と効果的な予防」というテーマで講演していただきました。著名人の講話ということで 会場があふれんばかりの受講者で、今や社会問題になっている「認知症」への関心度がうかがえる気がしました。その中で、認知症にならない予防として、次の三点が重要であるとの話でした。①有酸素運動を継続すること(ウォーキング) ②知的活動(頭を使って指先を動かす) ③コミュニケーション(いろんな人とおしゃべりする) これらを継続して、毎日続けるのが予防につながる大切さを学びました。そして運悪く軽度の「認知症」になっても早期に治療すれば日常生活には支障がないそうです。これからは「生きがいを持って」を忘れずに暮らして行きたいものです。



昭和町 1-107 ☎ 23-1611

～公民館はつらつ日記～

◎地域・公民館の出来事をお知らせします(^o^)/

7/27 ちびっ子陶芸教室を行いました。粘土を広げていき、茶わんや皿、コップの形をつくり、模様をつけて出来上がりました。世界に一つだけ、自分だけの器づくりで、あとは焼き上がりを待つばかり！1カ月後が楽しみです(^o^)



7/30 「われらわんぱく探検隊」で「アウトドアを楽しもう♪」と、大山青年の家へ行き、カートンドッグを作って食べ、午後に阿弥陀川での沢登をしました。険しい山道を進み沢に入り登ったのですが、水は冷たくて、とても気持ちよかったです(^o^)



8/4 「アナログゲーム」で遊ぼうと子ども達がゲームで楽しみました。サイコロを転がして進むカーレースゲームや、カードゲームなど色々な昔ながらのゲームで、日頃遊ばないゲームに夢中になって遊んでいました♪



8/8~10 「楽しく宿題すませちゃお〜♪」と夏休みお助け隊として東高のお兄さん・お姉さんに宿題を教わりました。家ではなかなかかからない勉強が友達とともに楽しくできました。これで宿題はバッチリです(^o^)v



8/9 小学校・福祉委員会の児童の皆さんと民生委員さんで1人暮らしのお年寄り宅を訪問し、弁当をお届けしました。暑い中でしたが、元気に出迎えていただき、メッセージカードも併せて渡し、喜んでいただきました♪



8/11 認知症講座に日本認知症予防学会理事長で、鳥取大学医学部教授の浦上克哉氏をお招きし、講演会を開催しました。約200人が参加し、認知症への正しい理解と予防法について、真剣に聴き入っていました。



上灘小学校より

ふれあい給食ボランティア



夏休みの8月9日に上灘小学校福祉委員会の児童が地区内の一人暮らしの高齢の方に「ふれあい給食・弁当」を届けました。大変暑い日でしたが、参加児童は民生委員さんとともに元気に弁当と学校で用意していたメッセージを届けました。最初は緊張していたものの、慣れるにつれて大きな声であいさつしたり、お手紙を読んだりしました。児童からは、弁当を喜んで受け取ってくださり、とてもうれしかったとの感想が聞かれました。

夏休み 地域でお世話になりました！

2学期始業式を行った8月30日、学校には児童の元気な声が響いていました。39日間の夏休みの間、交通安全も含め、さまざまな場面で、地域で過ごす子どもたちを見守っていただいたのではないのでしょうか。ありがとうございました。親子や教師と児童という関係を「タテの関係」、同世代の友だち同士の関係を「ヨコの関係」とすると、地域に住んでいるおじさん、おばさん、おじいちゃん、おばあちゃん等との関係は「ナナメの関係」となります。人間関係に強い子になるためには、「ナナメの関係」の大人達と積極的に関わり、コミュニケーションの練習を積むとよいということです。この夏休み、子どもたちが子ども会や地域の行事等でお世話になり、たくさんの方の「ナナメの関係」をつくれたのではないかと思います。2学期も、9月の1・2年生の昔遊びの交流会を始め、たくさんの方の保護者の方、地域の方にお世話になります。どうぞよろしくお願い致します。

子育て総合支援センターだより

(TEL 22-3914)



子育て支援センター“おひさま”に来て一緒に遊びましょう



9月のご案内

☆6日(水) おはなしグループ「がらがらとん」のお話会があります。
☆12日(火) 『身体測定』が10:30からあります。

※「保健師・栄養士」による『育児相談』が10:30からあります。

※育児相談を希望される方は母子手帳を持参してください。

☆13日(水) 『身体測定』が15:00からあります。

☆20日(水) 『アロマ de スッキリリラックス』(10:30~11:30)

※対象:未就学の子どもと保護者(20組程度)

※講師:日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター

水谷 由美子さん

※予約が必要です。託児が必要な方はお申込み下さい。

(ただし人数に制限があります。)

※フェスタオル2枚をご持参下さい。

○7月20日(木)河本 珠紀さんを講師にお迎えし、「スマイル親子ピラティス」(上灘公民館と共催)を開催しました。親子の触れ合いを通して、自分の体とも向き合う時間になったようです。生活の中に簡単に取り入れることができる体の動かし方も教えて頂きました。



始めましよう! ~地区人権教育研究会より~

地域で一緒に住みよほちづくり

~町内学習会に参加しましょう~

◆円谷町 10/21(土) 19:00~

「認知症について」

◆米田町 11/3(金) 19:00~

「差別をなくし、笑う門には福来たる」

◆駄経寺町 10/15(日)

「人権は小さな気づきから」

◆下田中町

①9/28(木)「男女共同参画と人権」

②10月下旬または、11月「障がいのある人の人権」・「高齢者の人権」

◆上灘町 10/6(金) 19:00~

「話し合ってみよう」

◆田内 10/7(土) 19:30~

「部落差別解消法制定について」

◆見日町 10/15(日)

「部落差別解消法について」

◆東巖城町 10/7(土) 13:30~

「子供のいじめ問題について

~いじめと差別の根底にあるもの~

◆三明寺東 10/13(金) 19:30~

「認知症の人と家族の思い

~認知症にやさしい地域を創る~

◆三明寺西 10/21(土) 19:30~

「ワークライフバランスって?」

~忙しくて、大切なもの、忘れていませんか?~

◆昭和町 11月土曜日午前中

「認知症の理解・予防」

◆幸町 10/15(日) 13:30~

「地域で考える災害の備え」

表題説明コーナー

上灘小学校発祥の地 『下田中学校』

下田中町の勝宿禰神社境内に上灘小学校発祥の地として、説明の碑があります。山耕直好が自宅の粉倉(もみぐら)を校舎につくりかえて下田中学校とされたのがはじめだということです。そして、明治6年5月10日を開校記念日としました。



打吹川柳

「ボチボチ」

北台風ボチボチ日本列島に
窓際族ボチボチ来るぞ肩叩き

ボチボチと秋の旅行を決めようか
あの世へは急いでならぬボチボチと

「絵」

寄り添った影絵を照らす遠花火
下手な絵も額に入れたら巧くみえ

絵に書いた餅になったか国有地
子が書いた妻の絵ちよつと美人すぎ

「ガンガン」

ガンガンと敲き大工の見せる技
ガンガンとさりマヨネーズ食べ肥満体

検診が無事でガンガン食べまくる
ガンガンと言いたいけれど釈迦になる



岡崎美知江	鈴木たけ代	田中紀美恵	西田 滋	住吉 道子	酒井芙美子	堂満 岳人	青島 泰山	石湯久芽代	湯本 貴恵	福井 清	野口 節子
-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------