

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/>



趣味講座 クリスマスリースを作ろう♪

貴方だけの一点モノ、おしゃれなクリスマスリースを作ってみませんか。

- ◆日 時… **10月3日(土) 14:00~**
- ◆場 所…上灘公民館
- ◆講 師…岸田泰孝さん
- ◆参加費…2,000円
- ◆定 員…20名
- ◆持ってくる物…はさみ・ペンチ(有れば)
- ◆申込み…9月18日までに上灘公民館へ



主催 上灘公民館・地区自治公女性部

スポーツ教室 ~いつも誰もが楽しめる!~ ファミリーバドミントン

羽根つき遊びとバドミントンをミックスさせた感じで、子どもから年配の方まで「誰もが、いつでも、どこでも、自分の好みや能力に合わせて気軽に楽しめる」スポーツです。みんなで楽しく交流しましょう。(o^)^

- ◆日 時… **10月31・11月7日(土) 19:30~**

- ◆場 所…上灘小学校 体育館
- ◆講 師…地区スポーツ推進委員
- ◆申込み…上灘公民館まで
(※当日参加もOK!)
- ◆持ってくる物…上履き、タオル、お茶等



主催 上灘公民館

《9月10日～16日は自殺予防週間です》



身近にいる人の悩みに気づいたら、声をかけ、支え合うことが自死予防につながります。一人ひとりが身近な人の様子を気にかけて、心のサインに気づくことが、いのちを守ることにつながります。

また、こころの不調を感じている人の多くが不眠を認めていることから、「睡眠」を見直し、早期に気づくことが自死予防には大切になってきます。「なかなか、寝付けない」「途中で何度も目が覚めてしまう」「ぐっすりとした気がしない」「日中眠気が強くて、我慢ができない」といった状況が続いているようでしたら、下記の【よく眠るための4つのヒント】を参考にしてみてください。

【よく眠るための4つのヒント】

- ① 太陽の光が脳の目覚ましスイッチに
- ② 適度な運動と規則正しい食生活を
- ③ 悩みをひとりで抱え込まずに相談
- ④ 寝る前のTVやゲーム、やめてリラックス

こころの不調は、本人も周囲も病気であることに気づかないことが多いのです。ひとりで悩まず、かかりつけ医や専門の医療機関・こころの相談窓口早めに相談しましょう。

【相談窓口一覧】



～倉吉市健康推進課～

定期的に換気をしましょう



コロナウイルス感染症拡大防止のため、定期的な換気を心がけましょう。

＜ 団体活動日 ＞

- ▶ エアロビ・ピラティス教室…9月7・14・28日
- ▶ のびのびクラブ…9月1・8・15・29日
- ▶ 倉吉ダンスクラブ…9月2・4・9・11・16・18・25・30日
- ▶ ボディリセット…9月7・14・28日
- ▶ 朗読花みずき…9月3・7・10・14・17・24・28日
- ▶ リラックスヨガ…9月3・6・7・10・13・14・17・20・21・24・27・28日
- ▶ 上灘めだか会…9月1・15・29日

【上灘地区人口集計】

【6月末】		【7月末】	
世帯数	2,591 世帯	世帯数	2,597 世帯
人口	5,497 人	人口	5,500 人
男性	2,544 人	男性	2,552 人
女性	2,953 人	女性	2,948 人

年齢別	人数
0～14歳	767 人
15～64歳	3,125 人
65歳以上	1,608 人

9月



9月のおもな行事予定・使用団体

日	曜日	内容	時間
5日	土	親子で楽しむ人形劇 (※当日参加OKです)	17:30
8日	火	定例館長会	19:30
9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
10日	木	なごもう会	13:30
12日	土	打吹川柳会	12:30
19日	土	うわなだCA倶楽部・にじいろ音楽塾②	14:00
23日	水	給食サービス事業	9:00
24日	木	なごもう会	13:30
30日	水	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30

秋の婦人服展示会



昭和町 1-107 ☎ 23-1611

～ちょっと 思う事～

上灘公民館 館長 徳井幸弘

「女性ストレスオフ鳥取県連覇」との新聞記事。これって何?と思ひ読んでみると、民間調査会社による「男女別ストレスオフ県ランキング 2020」の結果、女性では鳥取県が2年連続3度目の1位に輝いたとのこと。コロナに対する不安度が首都圏の半分以下、自粛生活への不満も少ないなど、コロナ渦でも女性がストレスを感じにくい恵まれた自然環境やコミュニケーション文化などが要因となつて高いストレスオフ指数を維持できているとの分析。厚生労働省のストレスチェック制度に基づいて7月下旬、全国の男女(20～69歳)各5万人を対象にインターネット調査を実施の結果ですが、ちなみに、男性は41位、総合6位とのこと。ちょっと思う事というよりちょっと考えさせられることなのかな。

暫くは、新型コロナウイルスとともに生きていかなければならない世の中、個々がストレスを感じないような、また、不適切な同調圧力をかけないような生活様式を考え出していかなければ…と。

～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^)/

7/29 ちびっ子陶芸教室を開催しました。粘土の塊りから皿や コップなど、子ども達が思い思いに形を作り、出来上がりました。後は、焼いてもらうだけ。できあがりを楽しみます。



8/4 青少年学級として、「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。初めに楽しむための5つのコツを聞き、西高の4名の生徒の方にやり方を教わり、楽しく遊びました。



8/5 ふれあい給食サービス事業として月2回給食を一人暮らしの高齢者宅へ届けています。51名の調理スタッフがA班・B班に分かれ調理、配食スタッフにより「元気なえ。」と声をかけ、安否確認もしながら届けています。



8/5 子ども達に集まってもらい、コーヒーフィルターを使って、色を染み込ませ、アサガオの花を作りました。また、粘土に色を練りこんでアイスクリームの飾りを作りました。出来が良すぎて、つい食べ過ぎてしまいました。



コーヒーフィルターのアサガオ

8/23 うわなだC A倶楽部の「にじいろ音楽塾」を始めました。第1弾として、「古関裕而の世界～朝ドラソングを歌おう」と、野球大会の歌や 主題歌である GReeeeN の“星影のエール”を、距離を保ちつつ合唱しました。難しい曲でしたが、楽しく歌えました。



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

- ☆ 2日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のお話会があります。
- ☆ 17日(木)
- ☆ 18日(金)] ♪おひさまわくわくランド♪体を動かして遊ぼう!



☆新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、第2火・水曜日に行っている身体測定(おひるねアート)は中止します。(個別にご相談ください)

☆『おひさまベビー』を週2回しています。頭の下に敷くタオルをご持参ください。(木曜日午前11時過ぎからと、金曜日午後3時過ぎからです。)

☆『ファミリー・サポート・センター』も併設しています。お気軽にご相談ください。

※ミニプログラム・イベントについて

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、現時点では開催予定のものも、状況に合わせ、やむを得ず中止または変更等の対応をとらせていただく場合がございますので、ご理解の程お願い致します。

最新の情報については直接お問い合わせいただくが、倉吉市のHPをご確認ください

重要なお知らせ・・・「おひさま」での密集を避け、皆さんに安心して過ごしていただくために、「おひさま」の利用が事前予約制になります。

- ・利用希望の日までに、予約してください。(電話でも可、予約は1回分ずつお願いします。)
- ・毎日、午前午後各15組の定員、1週間(火曜日から土曜日)に1家族2回まで利用できます。
- ・お手数をかけますが、ご協力をよろしく願います。

○8月20日(木)・21日(金)に♪おひさまわくわくランド♪「いろんな音を楽しもう!」を開催しました。色んな楽器や、身近な素材を使った手作り楽器で音あそびをしました。音楽やリズムに合わせて叩いたり、振ったりして音をだし、親子で楽しい時間を過ごしました。



上灘小学校より

令和2年度

2学期が始まりました(8月24日)

8月24日(月)は、令和2年度第2学期の始業式の日でした。子どもたちが、ひさしぶりにやってきてくれるだけでもうれしいのですが、それだけでなく、朝からうれしいことが ばんばん起こりました。

1つ目は、朝の会が始まる時間の児童玄関。久しぶりの登校ですし、まだだれも「そろえようね。」と言っていないはずの下足箱。 じゃあ～ん!!! きっちりそろっているのです。みんな立派です!

2つ目は、始業式前のそうじ。エアコンがまだ十分に効き始めている朝の教室、そして、蒸し風呂のような廊下。「もっとゆっくりでもいいんだよ。」って言いたくなるほど、みんながんばってます。高学年は、じっくりしていねいにすみっこを仕上げてくれています。こんな姿には本当に頭が下がります。一人ですし、だれも見っていないのに こうなのです。

その後の始業式でも、全校児童がきまりよく式にのぞみました。地域の皆さま、2学期も上灘小学校をどうぞよろしくお願いいたします。新型コロナウイルス感染症の感染拡大が心配される毎日です。どうぞご自愛ください。



打吹川柳



「抜く」

ストレスのトンネル抜けてからの空

心の棘早く抜いてよねえ貴方

門を抜くと昔がしゃべり出す

「ヨロヨロ」

ヨロヨロとしても頑張れ三途まで

ヨロヨロと赤提灯のはしご酒

ヨロヨロと八十路をたどる一里塚

「投げる」

石を投げ胸のさわぎを落ちつかせ

言葉投げ帰って来ないがまた投げる

古衣装まだ投げられぬ思い出だ



野口 節子

田中紀美恵

岡崎美知江

西田 滋

福井 清

鈴木たけ代

湯本 貴恵

田村 紀子

石湯久芽代