



日	月	火	水	木	金	土
<p>〈自治公 社会部より〉 地区敬老会の記念品は、 9月中にお届けします♪</p>		1 ◎□ 	2 ● ・灘手も変わら〜 会 19:30~	3 ☀️🎸 ・GG 交流会打合 せ 19:30~ ・食生活改善推 進委員 19:30~	4 ● ・東中運動会 ・民協定例会 19:00~	5
6	7 ・はじまるじえ 実行委員会 13:30~	8 ● ・集団健診 受付 8:30~	9 ☺️ 健診日の5日前までに 予約が必要です! (健康推進課 27-0030)	10 ★🎸 ・	11	12
13 ・クラウトゴルフ交 流会 8:30 (西高尾集合)	14	15 ◎□	16	17 ☀️🎸	18	19
20 ・灘手小運動会	21 🌸 敬老の日	22 🌸 秋分の日	23 ☺️	24 ★🎸 ・	25	26
<p>秋の全国交通安全運動 9月21日~30日</p>						
27 ・福祉懇談会 9:30~ ・社協理事會 11:00~	28 🎵	29 ● ・定例館長 19:30~	<p>「お礼」 8月1日(土) 早朝より、灘手公民館大掃除にご協力いただき、 ありがとうございました。 灘手公民館管理委員長 美田 恭子</p>			

灘手公民館 だより

令和2年9月発行No.414 発行元：倉吉市灘手公民館
住所：倉吉市尾原 500 電話：0858-22-5401
FAX：0858-23-6021 メール：konadate@ncn-k.net

灘手公民館 検索 携帯電話からも見られます
公民館・地域の情報満載！灘手公民館ブログ
<http://konadate.blog13.fc2.com/>



Twitter
Facebook

ツイッターアカウント
「konadate」フォローよろしくお願いします。
こちらもよろしく。

事業報告!

主催：灘手公民館

「アプリ」ってなに?

8月3日(月)藤井夕紀子さん(ハッピージャンクプロジェクト)を講師に、シニアのためのスマホ基礎講座を開催しました。

今回は新型コロナウイルス感染予防のため、少人数での開催となりました。

参加いただいた方からは、「基本操作はわかっているけど、今回のように、個人的にわからないことを聞きながら、教えてもらえてよかった。」

「スマホって難しいけど、脳の刺激になった」との声もありました。

横文字はようわからんな~



どうやったら削除できる?

主催：灘手公民館

お助け隊 只今参上!!



「ぬ」がつく
ことばって...
ぬいぐるみ...
ぬかづけ?

8月5日(水) 石田明広さん(別所)を講師に、「そろそろ勉強しよう会」を開催。

子どもたちの夏休みの宿題や勉強の??に対応していただきました。

その中から先生のアドバイスを紹介しますので、今後の学習の参考にしてください。

- ① 自分で目標を決めて取り組むこと。
- ② 誰かの意見やアドバイスがあった場合は、まずはしっかり聴く。
最後はやることを自分で決めて、取り組むこと。
- ③ 40分勉強したら休憩を入れて、それから取り組むことで、集中して取り組むことができる。

主催：灘手公民館

ポンッポンッぽん♪

8月9日(日)丸山ユキさん(issing)を講師に迎え、ステンシル体験講座を開催しました。たくさんのデザインの中からお気に入りを選び、3色を組み合わせてトートバッグにステンシルを施しました。

NCNの取材もあり、「ポンポンと色を付けるのが楽しかった」「縁取りが難しかった」と、バッグを持ち記念撮影する顔はとても嬉しそうでした。

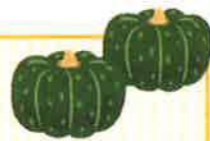


どう? いい感じでしょ!

コロナウイルス感染拡大防止のため、延期されていた講座の再開を心待ちにし、体調を整え、参加してくれたみなさん、ありがとうございました。

旬の食材でおいしく減塩!

かぼちゃのくるみ和え



ほくほくかぼちゃに、香ばしいくるみがよく合います。
薄味でもくるみの風味で減塩を!

【材料 4人分】 カボチャ 400g くるみ 30g 砂糖 6g(小さじ2)
醤油 12g(小さじ2)

【作り方】

- ① カボチャの皮の厚いところは削いで2cm角程度の大きさにカット
- ② 耐熱皿に乗せ少し水をふりラップをして柔らかくなるまでレンジにかける(又は蒸すか茹でる)
- ③ くるみはすり鉢でするかビニール袋に入れすりこ木でたたき細かく砕いてから、砂糖・醤油と混ぜておく。
- ④ かぼちゃの水けをきり③と和える。

くるみは軽く炒ってからすると風味がよくなります。
すり具合はお好みですが粒があるくらいが食感を楽しめます。

◆減塩のコツ...くるみの香ばしさで薄味でもおいしく!
(ひとり分のカロリー-127kcal 一人分の塩分 0.4g)

灘手地区食生活改善推進委員

灘手公民館 公式Line 始めました!

公民館からのお知らせ、講座、イベント情報などをお届けします。
どなたでも無料でできますので、ぜひ登録してください。



お友だちになってね~

事業報告!

主催: 灘手公民館研究指定事業 成人講座 灘手も変わら〜会

灘手で、ずず、ずい〜っと楽しく生活を送るには・・・



今年度2回目となる『灘手も変わら〜会』は、7月29日(水)に津原の坂本操さんを講師に招き開催しました。

灘手に存在する各種団体・機関の役割や歴史について説明していただき、少子高齢社会における村のあるべき姿や方向性についてもお話しいただきました。

村づくりは一朝一夕でならず、また一部の人達だけでできるものでもありません。

灘手で生きる1人ひとりが、現実を踏まえ本気で考えていく必要があると感じました。 運営委員長 山根 隆治



主催: 灘手公民館管理委員会

フラグも外して掃除せんといけんで〜!!



8月1日(土) 灘手公民館大掃除終了後、調理室からの出火を想定した避難訓練を実施しました。

西倉吉消防署職員の指導で、「ピンポンパツ」と水消火器を使った消火訓練と、コンセント等から発火する電器火災の様子を見て、ご自宅で隅々まで掃除をされた方もあったのでは!?

今後も避難訓練を行っていきます。いざという時に備え、みなさまの参加をお願いします!



火事だ〜!

イベント・講座のお知らせ

検温・マスク着用・手指消毒など感染予防をお願いします。

お知らせ

主催: 地区社会福祉協議会・灘手自治協議会

灘手地区福祉懇談会

日時 9月27日(日)
9:30~11:00

場所 灘手公民館 大会議室
内容 なだてプランについて(仮)
対象 地区住民
問い合わせ: 灘手公民館 (☎22-5401) まで

振興協議会

主催: 灘手振興協議会

老いも若きもお気軽に グラウンドゴルフ交流会

~自粛中でも体を動かそう!~

日時 9月13日(日)
8:30 現地集合 **バス送迎あり!**

場所 レークサイド大栄(北栄町西高尾)
対象 地区住民 参加費 無料
※詳しくはチラシをご覧ください
※地区グラウンドゴルフ大会は中止となりました【申込み・問い合わせ先】
9月3日(木)までに灘手公民館(22-5401)まで

募集

昭和生まれ「笑和会」(仮称)会員募集!

長い歴史のある「灘手老人クラブ」の活動が5月末を以て閉じられました。

その誇りある歴史を引継ぎ、新しい活動を目指して、昭和生まれ「笑和会」の発足を準備しているところです。

設立趣旨は、親睦・交流そして地域社会への貢献(ちょこっと)を考えています。

昭和生まれの60歳代以上のみなさんのご参加お待ちしております。 発起人代表 吉田 則彦 (別所)

下記日程で**設立総会を開催**します。

期日 **令和2年9月19日(土)**
19:30~

場所 灘手公民館 大会議室
※問い合わせ・申し込みは
灘手公民館 (22-5401) までお願いします。

昭和生まれ あつまれ〜

こんなこと あるよね? 考えてみようよ 身近な人権



絵: ミギワ

「吃音症」(きつおんしょう)とは「話し言葉が滑らかに出ない発話障がい」のことです。幼少期に発症する人が多く、成人になっても100人に1人程度に症状があるとされています。

古くは「どもり」とも言われていましたが、差別的な意味合いが込められているということで、今はほとんど使われなくなりました。

僕が悩み始めたのは小学生の頃。周りの子供たちから笑われたり、詰まった話し方をからかわれ、「自分が他の子と違う」ことを意識するようになりました。

社会人になって就職すると、お客様と電話で話すことが苦痛でした。電話の相手は僕の障がいのことを知りません。僕の話すことが伝わっているだろうか、バカにされてないだろうかと不安になります。

電話だけでなく、大勢の中で話す場面では、極度の緊張で体が震えることがあります。

自分でコントロールが難しいから「障がい」なのです。

【吃音症の人への接し方】

- ・言葉を最後まで穏やかに聞いてください。
- ・会話は「短く」「わかりやすい言葉」で話しかけてください。
- ・ちょっとした気遣いで、楽な気持ちでお話ができるようになります。

松井館長のつぶやき。

「秋の全国交通安全運動」が9月21日(月)から9月30日(水)までの10日実施されます。運動の一つに高齢者の安全運転の励行があります。75歳以上運転者による免許人口当たりの死亡事故が、75歳未満運転者と比較して多く、高齢者運転による重大事故が相次いで発生しています。運転に不安を感じたら、免許返納も考えて見ましょう。

しかし、免許返納後「田畑へ行くだけだ〜」と車を運転される方がいるという話を聞きました。

無免許運転は重大な犯罪です。絶対にやめましょう!



《集団健診のお知らせ》

- 日時: 9月8日(火)
- 場所: 灘手公民館
- 受付時間: 午前8時30分~午前10時まで
- 健診内容: 特定健診(40~74歳)・長寿(後期高齢者)健診(75歳以上)・一般健診・肝炎ウイルス検診・がん検診(胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳)
- 持ち物: 保険証・受診券・自己負担金(転入された方・85歳以上の方は、受診券の申し込みが必要です)
- 健診日の5日前までに健康推進課に**予約が必要です。**
- ※詳しくは、「健康診査・がん検診の手引き」をご覧ください。
- ※新型コロナウイルス感染症の影響により中止が決まりましたら、予約された方には、電話にて中止のご連絡をします
- 【申し込み・問い合わせ先】
倉吉市健康推進課 ☎27-0030

