

高城公民館だより



第383号 2020年(令和2年)7月 高城公民館発行

【所在地】〒682-0642 鳥取県倉吉市上福田480

【開館】平日9:00~17:00(休日・祝日・盆・年末年始を除く) 【TEL】28-0950

【FAX】28-6033 【E-mail】kotakasi@ncn-k.net 【HP】http://www.ncn-k.net/kotakasi/

☆5月末現在 高城地区世帯数…747世帯 高城地区人口…男943人・女961人・計1,904人

夏の交通安全県民運動

運動期間：7月13日(月)~22日(水)

乳幼児クラブのご案内 <募集>

日 時：7月10日(金) 10:00~12:00
場 所：上米積児童センター
内 容：ベビー&ママヨガ
講 師：小谷真理子さん
対 象：0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者
持ち物：ストレッチのしやすい服装(ズボン)、子どもさんに必要な物(オムツ、飲み物等)

参加費：無料

申 込：7月8日(水)までに上米積児童センターへ
問合せ：上米積児童センター(☎28-3370)
主 催：上米積児童センター・高城公民館



健康講座のご案内 <募集>

新型コロナが発生してから5カ月以上になります。これを機に、感染症を正しく理解し、予防について考えてみましょう。

日 時：令和2年8月1日(土) 19:00~20:30
場 所：高城公民館 大会議室
演 題：『身近に起こる感染症の予防について』
講 師：鳥取看護大学

教授 荒川 満枝 先生

募集人数：30名

申込締切日：7月27日(月)

申 込 先：高城公民館 ☎ 28-0950



高城保育園 わんぱくクラブ 7月予定

- * 3日(金) 水遊び
- * 10日(金) 室内遊び
- * 17日(金) 水遊び
- * 21日(火) 室内遊び
- * 28日(火) 制作



時 間：午前9時30分~午前10時45分
準備物：着替え・タオル・帽子・お茶などの準備をお願いします。

各 教 室 今月の活動予定

- すぎなの会 ☆毎週水曜日 <ふれあいセンター>
- はなれ舞 ☆毎週火・木曜日 <ふれあいセンター>
- ちぎり絵 ☆第1月曜日・毎週金曜日 <ふれあいセンター>
- ひまわり会(お茶) ☆毎月2回 <ふれあいセンター>
- 水彩画教室 ☆第2、第4金曜日 <高城公民館>
- 尺八教室 ☆毎月第2と第4月曜日 <高城公民館>
- 走ろう教室 ☆7月8日、15日、29日の20時~21時
いずれの日も水曜日です。
<高城小学校 校庭側に集合>
※各教室の活動に興味ある方は、高城公民館へお問い合わせ下さい。



10分で出来る! 火を使わない簡単レシピの紹介! <高城食生活改善推進員>

夏バテ防止!

<メニュー> 香味レンジ唐揚げ トマトナムル ネギと海苔の中華スープ

- ①ナムル用トマト(くし形切り)、スープ用長ネギ(小口切り)、唐揚げ用鶏肉は一口大に切る。
- ②鶏肉はビニール袋に入れ、香味ペーストを加えて良くもみ、片栗粉を加え良くふる。

- 肉の量により時間を長くする。
- ③その間に、トマトをゴマ油と鶏ガラスープ小さじ2である。
- ④耐熱カップにネギ、海苔、鶏ガラスープを入れて、お湯を注ぐ。

7月 予定

日	曜日	内容(時間・場所)
3	金	ふれあい給食
10	金	ふれあい給食、乳幼児クラブ(上米積児童センター)
12	日	鳥取県自転車競技選手権ロードレース(通行規制 8:45~11:30)
14	火	なごもう会 民児協定例会(19:00~)
19	日	水辺の楽校草刈り(7:00~)
28	火	なごもう会
30	木	自治公館長(配布物受取)9:00~17:00

小学6年生がマスクのプレゼント!

高城小6年生18名が、なごもう会の参加者と民生児童委員さんへ手作りマスクをプレゼントしました。メッセージが添えられた手作りマスクに、皆さん大喜び。



なごもう会 マスクを試着

コロナに負けて!

健康づくり 「フレイル」ってなあに?

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険性が高いといわれています。しかし、フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です! また、フレイルを予防するためには、「積極的な社会参加」「運動習慣をもつ」「栄養価が高い食事をしっかり噛んで食べる」をバランスよく実践することがとても大切です。

そこで、今回は家でもできるスクワットを紹介します。

- ①イスや机に手をつき、足を肩幅くらいに広げて立つ。
- ②ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたり、折り曲げたひざが前に出てしまわないように注意。
- ③太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④これを10回繰り返す。



※運動の前後では、しっかり水分補給を行ってください。
人生100年時代を健康に過ごしていくためにもフレイル予防に心がけましょう!

たかしろうの歴史を訪ねてコーナー

水はみんなの宝物 川はきれいにしましょう!

—水辺の楽校誕生記—

建設省が全国で進めていた河川整備事業である「水辺の楽校」が平成10年度の事業として3月末完成を目標に工事が進められ、地元推進委員会を結成。安心して川に親しめる公園として、又、子供の遊び場所や学習の場所として中広く地域住民のふれあいや憩いの場になることを願って計画され、平成11年5月15日小学校ホールに於いて、衆参両院の国会議員



いかだ遊び(当時)



水辺の楽校(現在)

・県議会議員・市教育長等多くの来賓のご臨席の中で開校式が挙行された。

完成後、子どもの魚つかみや保育園児のいかだ遊び等、その美しい風景が新聞を賑わかした事もあり、今や水辺の楽校管理委員会やグランドゴルフをお楽しみの方々の皆さんにより綺麗に整備されている。(小谷政美)

新刊図書のご紹介

図書コーナーにあります

人権絵本「かさのこえ」 倉吉市人権文化センター発行

「ものを大切にすることは、人を大切にすること」

~ 心にしみる 一冊に出会いました ~

