

公民館だより

令和2年7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/>



グラウンド・ゴルフ 体験練習!

グラウンド・ゴルフは『誰もが いつでも どこでも いつまでも』楽しむことができる健康維持に最適な生涯スポーツです。是非一度 お立ち寄りください。

日時 7月30日(木)
7月31日(金)
午前8時～10時

場所 大御堂廃寺歴史公園
(ラグビー場横)



※用具は準備しますが、お持ちの方はご持参下さい。

～上灘グラウンド・ゴルフ同好会～

7月



7月のおもな行事予定・使用団体

8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
9日	木	なごもう会	13:30
		自治公女性部長会	19:30
10日	金	グラスアート同好会	13:30
11日	土	打吹川柳会	12:30
12日	日	わんぱく探検隊(大山・赤松の池)	8:30
13日	月	上灘老人クラブ協議会・体育部会	13:30
14日	火	定例館長会	19:30
16日	木	地区グラウンドゴルフ大会・企画会	19:30
22日	水	給食サービス事業	9:00
28日	火	アナログゲームで遊ぼう♪①	10:00
29日	水	ちびっ子陶芸教室	13:30
30日	木	なごもう会	13:30

うわなだCA倶楽部

にじいろ音楽塾 始まるよ～♪

主催 上灘公民館

令和6年度に上灘地区に開館予定の県立美術館！これを機会に、上灘を芸術・文化で活性化し、魅力ある“まち”にしてみましょう♪

▶参加対象者…子どもからシニア世代まで、どなたでもOKです♪

楽しく歌ってみませんか～(o^)^♪



① **8月23日(日) 14:00～15:30**

「にじいろ音楽塾① ～朝ドラソングを歌おう～」

② **9月19日(土) 14:00～15:30**

「にじいろ音楽塾② ～カンツォーネを歌おう～」

③ **10月4日(日) 14:00～15:30**

「にじいろ音楽塾③ ～童謡・唱歌を歌おう～」

④ **11月21日(土) 14:00～15:30**

「にじいろ音楽塾④ ～世界の民族音楽を学ぼう～」

⑤ **12月20日(日) 14:00～15:30**

「にじいろ音楽塾⑤ ～クリスマス音楽を歌おう～」

⑥ **1月24日(日) 14:00～15:30**

「にじいろ音楽塾⑥ ～モーツァルト4大オペラって～」

⑦ **2月21日(日) 14:00～15:30**

「にじいろ音楽塾⑦ ～合唱にチャレンジ①～」

⑧ **3月21日(日) 14:00～15:30**

「にじいろ音楽塾⑧ ～合唱にチャレンジ②～」



【上灘地区人口集計】

【4月末】

世帯数 2,565帯
人口 5,471人
男性 2,530人
女性 2,941人

【5月末】

世帯数 2,579世帯
人口 5,484人
男性 2,538人
女性 2,946人

年齢別人口	0～14歳	770人
	15～64歳	3,105人
	65歳以上	1,609人

≪ 団体活動日 ≫

- ポディリセット…7月6・13・20・27・日
- エアロビ・ピラティス教室…7月6・13・20・27・日
- のびのびクラブ…7月7・14・21・28日
- 倉吉ダンスクラブ…7月1・3・8・10・15・16・22・24・29・31日
- リラックスヨガ…7月2・5・6・9・12・13・16・19・20・23・26・27・30日
- 朗読バラエティ花みずき…7月2・6・9・13・16・20・27・30日
- 上灘めだか会…7月7・21日

見日町のアジサイが
今を盛りと見頃を迎えました!



夏休みを楽しもう

ちびっ子陶芸教室

◆日程… **7月29日(水)**
10:00～11:30

- ◆場所…上灘公民館
- ◆講師…大平園の方
- ◆対象…小学生
- ◆参加費…1人 500円



※詳しくは、上灘公民館までお問合せください。

アナログゲームを楽しもう♪

◆日程…① **7月28日(火)**
② **8月4日(火)**

※①②とも **10:00～11:30**

- ◆場所…上灘公民館
- ◆講師…こども未来ネットワークの方
- ◆対象…小学生



～主催 上灘公民館～

夏物婦人服バーゲン



>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

梅雨時を迎えるなか、都道府県をまたぐ移動自粛が全面解除されました。気持ち的にはちょっとひと息。世界的な新型コロナウイルスの感染拡大傾向の中、結果的には日本の感染対策は成功していると言えるのかな。不思議。規制解除後、感染者数が増加傾向ですが、何となく皆が想定内と思っているのかな。また、秋冬には感染拡大の第2波・第3波が来るのではないかとされていますが、あとは、少しでも早く新型コロナウイルスのワクチン・治療薬の完成を心待ちにするばかりですが、時間が多少なりともかかりそうです。どちらにしろ、新型コロナウイルスが無くなることはないで、これからどうコロナウイルスと付き合っていくのか、社会としても個人としても、新しい様子を模索していかなければならなくなっています。ただ、コロナ感染者や、医療従事者等への偏見や差別、マスク警察に代表されるような過度の監視干渉など、あまりにもギスギスしたような社会では在りたくないと思うこの頃です。

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、かかどが浮いたり、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。

※痛みを伴う場合は、無理をせずやめましょう。

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！

～倉吉市健康推進課～

上瀬小学校より 地震の避難訓練をしました(6月26日)

【廊下を整然と、階段からも整然と、体育館でも整然と】

最近、毎日、全国のどこかで地震が頻繁に起きていることを心配しています。先週、6月26日、地震の避難訓練を実施しました。非常ベルが鳴って、揺れがおさまるまで机の下に入って安全を確保。揺れがおさまったタイミングで、避難開始の合図。その後は、物で頭を守りながら学級ごとに避難します。本来ですと、避難場所は校庭なのですが、今日は雨降りでしたので体育館に避難しました。



(もちろん子どもたちには、本当のときは校庭に避難することを伝えています。)

机の下に入って安全を確保するとき、学級ごとに避難するとき、そして、体育館に集合するとき、訓練の間常に、「本当にこの建物の中に283名の子どもたちがいるのだろうか。」と思うくらい、静かに、そして整然と訓練にのぞむ子どもたちはとても立派でした。万が一、本当の大地震が起こったときの恐怖は尋常ではないはず。冷静でいられることも困難なはず。でもそのとき、無意識にでも安全な行動をとることができる力は、この日のように、訓練に真剣な態度でのぞむことで身につけていくのだと思います。真剣にのぞんだ訓練で身体が覚えたその経験こそが、万が一のときの自分を守ってくれることなのでしょう。



私たち教職員も、この日の結果を検証し、大切な子どもたちを確実に守るための避難について絶えず改善を加えてまいります。



子育て総合支援センターだより

～上瀬公民館横～

(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

🍷🍷🍷 7月のご案内 🍷🍷🍷



- ☆ 1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。
- ☆ 16日(木) } ♪おひさまわくわくランド♪小麦粉粘土であそぼう！
- ☆ 17日(金) }
- ☆ 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か、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、ご協力をよろしくお願いいたします。

「指」 打吹川柳

指鳴らしまだまだ挑む山がある
マスクかけ指も会話に馳せ参じ
節くれてはめた指輪がはずせない

「うかうか」

うかうかしホテルの鍵を持ち帰る
詐欺の目がうかうか出来ぬ老二人

「焦る」

へそくりの百万円が無い焦る
焦ってもそんなに違いはないような
盃の底が揺れてる焦ってる

岡崎美知江 田村紀子 田中紀美恵 福井清 湯本貴恵 石湯久芽代 西田滋 野口節子



プルトップ収集のお願い



プルトップは、ジュースやコーヒーの缶についている開け口の金具のことです。

99%以上アルミで出来ています。1つの重さは約0.6gです。収集されたプルトップは、リサイクル業者に回収されて、その収益金で歩行補助具、介助式車椅子、子供用車椅子、自走式車椅子などが購入できます。上瀬公民館にも回収ボックスを置いておりますのでご協力をお願いします。

例) 1台購入するために必要な数
介助式車椅子では
(510~720kg ÷ 0.6g)
約85~120万個

