

高城公民館だより 3月



第347号 2017年(平成29年)3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/

3月予定

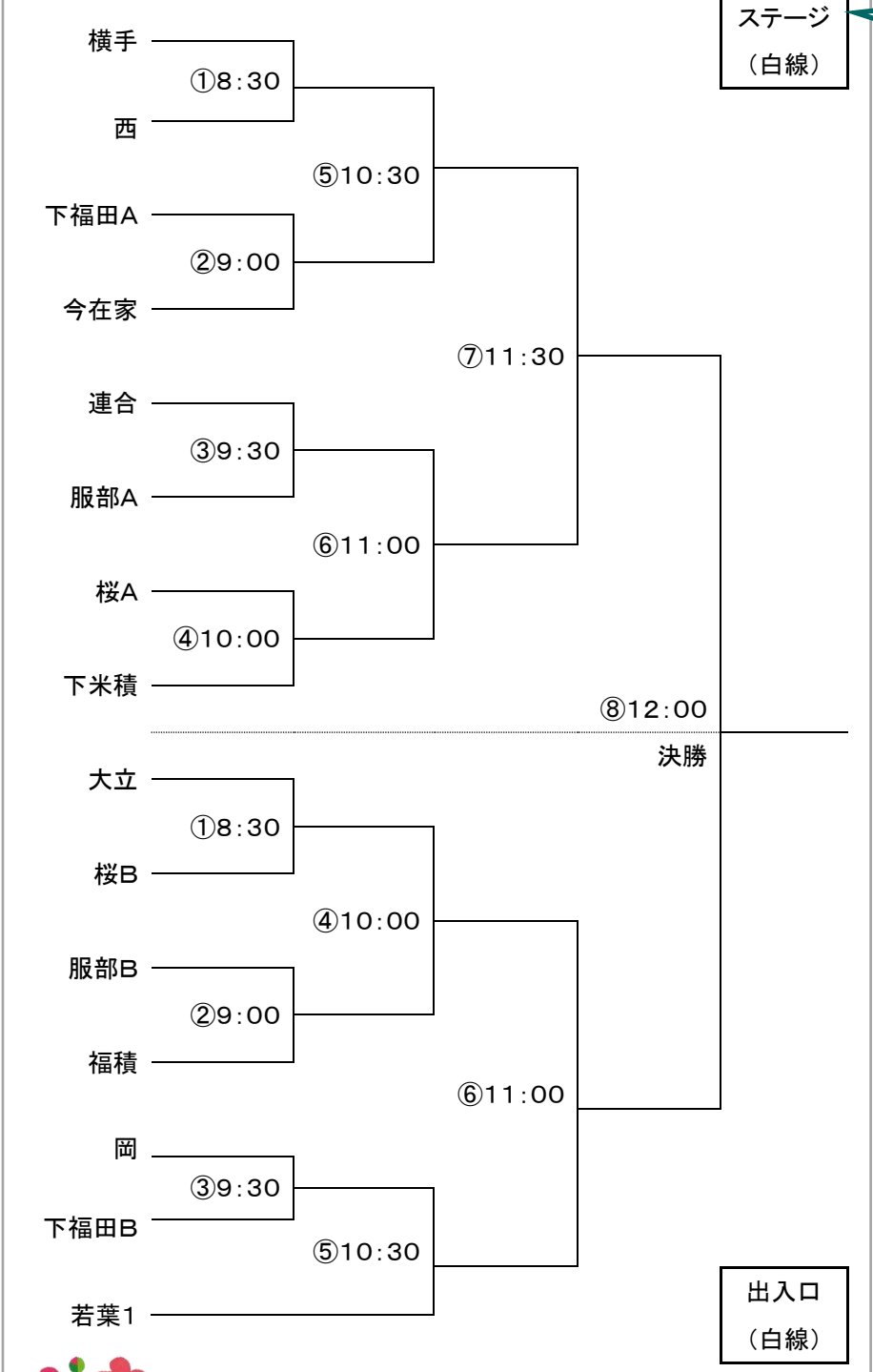
日	曜日	内容(時間・場所)
3	金	★ふれあい給食(調理5班)
4	土	★地区社協役員会 17:00~ レストラン味喜
7	火	★民児協定例会 19:00~
11	土	★すごろく同志会総会 18:00~ レストラン味喜
17	金	★ふれあい給食(調理6班)
23	木	★婚活会 19:30~
30	木	★自治公館長会 19:00~

サークル活動予定

書道教室☆毎月1回25日 高城公民館
 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☆毎月第1月曜日・毎週金曜日 ふれあいセンター
 ※第1回が金曜になる日、祝日、1月、8月は休み
 ひまわり会☆毎月2回 ふれあいセンター
 走ろうサークル☆
 日時: 3月8日(水)・22日(水) 20:00~21:00
 集合場所: 高城小
 活動場所: 高城小学校 校庭 または 体育館(雨天時)
 駅伝練習のメンバーは、ロード練習もあり
 準備物: 運動シューズ(外履き用・体育館用も念のためにご準備下さい)、汗拭きタオル、水分補給

高城地区ソフトバレーボール大会

期 日 3月5日(日)
 場 所 久米中学校体育館
 主 催 体育部



ステージ
(白線)

出入口
(白線)

みんなでEXILEになりきろう! リズムに乗ろう!

リ・ズ・ム・ダ・ン・ス 教室

カラダを動かして美しくなりたい女性に…
 カッコよく踊りたい子ども達に…
 ちょっとモテたい男性に…
 おススメ☆さあ! レッツ・ダンス♪

日 時 3月10日(金) 19:30~21:00
 場 所 高城公民館
 内 容 今流行りのヒップホップの曲にのって、ダンス・ダンス・ダンス!!!
 対 象 地域の小さい子から大人まで、体を動かしたい方ならどなたでもOK
 定 員 先着20名程度
 申 込 3月9日(木)までに高城公民館へ
 参加費 無料
 持ち物 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物
 講 師 中川綾さん(勝負谷)
 主 催 高城公民館

ご卒園・ご卒業 おめでとうございます

- ◆久米中学校卒業式 3月10日(金)
- ◆高城小学校卒業式 3月17日(金)
- ◆高城保育園卒園式 3月25日(土)

平成29年度 高城地区敬老会

第64回高城地区敬老会は、6月3日(土)、シティホテルにて開催予定です。テーブル・椅子席をご用意します。美味しいお料理、演芸等ごゆっくりとお楽しみいただけます。多数のご出席をよろしくお願いいたします。(詳しくは後日お知らせいたします。)

高城地区自治公民館協議会

高城保育園 わんぱくクラブ 3月予定

- * 2日(木) 室内遊び
- * 9日(木) 室内遊び
- * 16日(木) 作って遊ぼう
- * 23日(木) お休み
- * 30日(木) お休み

※天候により、内容が変更になることもあります。
 開放日…毎週木曜日(ただし祝日になる日はお休み)
 時間…午前9時30分~11時
 準備物…必要に応じ、着替え、帽子、タオル、お茶等
 毎回、絵本の貸し出しを行っています。
 保育士による育児相談を行っています。お気軽にご相談下さい。
 お問い合わせ…高城保育園(☎28-2202)

乳幼児クラブのご案内

日 時: 3月17日(金) 10:00~
 場 所: 上米積児童センター
 内 容: お楽しみ会(ふれあい遊びと米粉クレープ作り)
 対 象: 0~6歳くらいまでの乳幼児とその保護者
 持ち物: 子どもさんに必要な物 参加費: 無料
 申 込: 3月16日(木)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)

保小中児セ公文連絡会 2・3月の標語

- 【あいさつ】 あいさつは 気持ちをこめて 笑顔でね (小6: 山根茅乃)
- 【交通安全】 手をあげて 運てん手のため 自分のため (小3: 杉根大河)
- 【人 権】 思いやる 心が誰かを 救ってる (中3: 川福夏季)

予告! 次回婚活事業開催日決定!

- 詳しくは、館報4月号にて。Coming soon!
- ♥日 時♥ 4月23日(日)
- ♥場 所♥ 高城公民館
- ♥内 容♥ たけのこ掘り

ありがとうございました
 金一封 福積 稲毛 豊範 様(故父 光明 様)
 高城地区振興費と福祉事業費にご厚志いただきました
 謹んでご冥福をお祈り申し上げます

2月 事業報告



高城地区が高城小学校の子ども達を応援する、あったかカレープロジェクト

2月21日、高城小学校給食支援プロジェクト事業を開催しました。地域の子も達を想う、男性8名・女性16名、計24名ものボランティアさんが集まり、本当に「あったかい」カレーとなりました。地震は起きてほしくない天災ですが、地震をきっかけに、地域が繋がる機会が生まれ、まさに「災い転じて福となす」です。新年度からまた給食が再開すると思いますが、「毎日給食が食べられる」ということを「当たり前」と思わず、食べる物1つにしても、いろいろな人のおかげで生活できているということ、そして、この日のカレーのことを忘れずにいてくれたらと思います。地域の皆様、ありがとうございました。そして、小学生の皆さん、笑顔を見られて、何よりも想いを綴った感想を読んで、こちらの方が「あったかく」なりました。ありがとうございました。

【大人達のアツイ意気込み】

「村で会を開いてボランティアを集めるから！」(数集落の館長)、「用事があるが、片付けだけでも何としてでも行く!」、「もしボランティアが少なければ、仕事を休んでも行く!」、「孫が小学生なので、ボランティアに協力したい」、「自分が作った米・野菜を子ども達に食べてもらいたい」、「良いことだから、地区のお金から寄付しても良いと思う」等々…アツイ意気込みをもって、続々とボランティアに協力して下さる方が集まりました。

【食材を寄付して下さった方】

池田涼子さん、大田千賀代さん、杉本千代恵さん、高間武人さん、谷本撤秋さん、福井美幸さん、福田義克さん、山根哲邦さん、福積有志の方、小学校PTA有志、その他

【ボランティアの方】

石亀晶子さん、伊藤豊昭さん、稲毛知佐子さん、大田千賀代さん、大田睦子さん、尾崎順子さん、尾崎潤二さん・千鶴さん、門脇糸江さん、川上芳子さん、阪本常義さん、佐藤博英さん、杉本千代恵さん、谷本静枝さん、中野泰子さん、難波孝幸さん、西尾文康さん、福井美幸さん、矢野信子さん、山根絹枝さん、山部秀樹さん、その他(協力したいけど仕事や用事で行けなかったという、心のボランティア多数)

【小学生に伝えなかったこと(小学生に配った一言メッセージ)】

地域の方のアイデアで、ラベルと爪楊枝でお子様ランチに立てるような旗を作り、旗に「君達の笑顔で元気になれる」等、小学生に伝えたいメッセージを公民館の来館者に手書きで1枚1枚書いてもらいました。

【小学生に伝えなかったこと(小学生に配ったメッセージカード)】

「今日のカレーライス、高城地区の大人が、給食がストップして困っているあなた達のことを考えて、お家で作ったお米や野菜を持ち寄り、ボランティアさんが作ってくれました。そんな心のこもったカレーを食べて、どんな気持ちになりましたか?ボランティアさんの気持ちが、伝わりましたか?あなた達は、『高城の宝』です。そして、私達大人の笑顔や元気の源です。そんなあなた達のことを、高城地区の皆が見守っていることを、忘れないで下さいね。」

【小学生の感想】(全員が書いてくれました。主な感想です。)

①今日のカレーライスを食べて…

「あったかくておいしかった」「ポカポカ」「お腹いっぱいになった」「体と心があったまった」「今日も頑張ろうと思った」「世界で1番のカレーライスだと思った」

②メッセージカードを読んで…

「ありがとう」「嬉しかった」「心がポカポカした」「勇気が出た」「手書きのメッセージカードまで付いて嬉しかった」「1人1人違うメッセージが書いてあって嬉しかった」「『あなたが元気で頑張れて嬉しい』と書いてあって、僕は元気で頑張りたいと思った」「『宝』と書いてあったので嬉しかった、守られている気持ちになった」「高城にいて良かったと思った」「もっといっぱい書いてほしい」「僕達のことを考えて作ってくれてありがとう」「地域の方が心を込めて作ってくれたから、ありがとうと言いたい」「地域の人も笑顔がありがとう」「これからも毎日頑張ろうと思った」「明日はきっと良い日になりそう」「また皆さんと遊びたい」

③今まで地域の人が豚汁やシチューを差し入れてくれたことに対して…

「優しいと思った」「ありがたかった」「一生懸命作ってくれて嬉しかった」「感謝しきれない」「たくさん食べようと思った」「地震が起こって弁当ばかりだったけど、あたたかい物を食べられて良かった」「給食ができないのは残念だけど、地域の方がいろいろな物を作って下さっているの、嬉しくなった」「給食が食べられなくておいしさがなかったけど、おいしさが取り戻った」「こんなに恵まれてとっても幸せな気持ちになった」「皆に支えられている」「いつかお礼をしたい」「感謝をあげたい」「僕が大人になって地震があったら助けたい」「また作って下さい」「お世話になります」

④その他

「家で作ってみよう」「地域の方が忙しいのに早く起きて作って下さってありがたい」「地域の方が作って下さった給食は愛情がつまっていると思っている」「栄養満点のカレーをまた作って下さい」「やっぱり協力することは良いなと思った」「地域の人いつも笑顔であいさつをしてくれて嬉しい」「地域の方が私達を見守って下さっているから平和(事故がない)じゃないかなあと思った」「いつでも学校に来て下さい」「これからも元気でいて下さい」

真心でいつく隠し味(1/30実施)
黙々と、下準備に励む男たちの姿が地区公民館の調理室にあった。持ち寄った大根・ニンジン・白菜・白ネギを刻み、購入した肉・豆腐・油揚げを食べやすい大きさにカット。具材が揃ったところで、小鍋で十人分を調理し試食。その後、大鍋3個に材料を入れ、火が通ったら出汁の素、次に女性会服部支部手作り味噌をお椀で溶いて投入。味を確かめながら味噌の量の調整をして出来上がった「具沢山味噌汁」はお世辞抜きで絶品。毎日の弁当作りの軽減、何よりも少しでもあったかい食べ物を食べさせたいという心温まる支援ボランティア自慢のみそ汁の隠し味には、高城青壮年部のお兄さんとおっちゃんたちの真心が溶け込み、心底あったかい気持ちになれたことでしょうか。このように、次々と地域の人たちの支援の輪が広がっていること、そして人と人との暖かい繋がりを大切にできる地域に暮らせることを嬉しく思うと同時に誇りを感じるものです。



大勢のボランティアの皆さん



あったかいカレー
おいしいね♪



家庭科室の前のウェルカムボードには「今日は優しい心を届けて下さり、本当にありがとうございました。『高城の宝』になれるよう頑張ります!!」とのメッセージが!



3つの光でぐっすり睡眠

人は眠っている間に体や心の疲れを回復していると考えられています。そのため、眠れない日が続くと体や心にさまざまな不調をきたします。最近ぐっすり眠れていますか?良い睡眠とは睡眠時間だけではなく質の良い睡眠をとることで。そこで「光」を使って、朝・昼・晩ごとに良い睡眠のための工夫をしましょう。

①朝は浴びる

規則正しい時間に起きて朝の光で体内時計のスイッチをオンにしよう。

②昼は感じる

日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつけよう。

③夜は抑える

テレビやパソコン等の強い光を抑えよう。部屋の照明を落としのんびりしよう。