

10月の行事予定

1日(土)	上井保育園 運動会	9:00
5日(水)	公民館だより編集委員会	10:00
	あげい祭体育部長会(健康ふれあい部)	19:00
11日(火)	上井地区民生児童委員協議会	10:00
12日(水)	福祉推進員連絡会	19:00
13日(木)	上井地区自治公民館長会	13:30
	あげい祭 第3回専門部長会	14:00
14日(金)	上井地区老人クラブ ミニ運動会	13:00
18~20日	河北中学校の生徒さん 職場体験中です	
20日(木)	上井地区福祉懇談会	13:30
22日(土)	銅板アート・表札づくり教室	10:00

今月のふれあい給食サービス 13・27日

【教室・講座】

3日体操	3・12・15・17・24日	10:15
	(月曜) 3・10・17・24・31日	18:30
書道教室	(水曜) 5・19日	10:00
		13:30
水墨画教室	12・26日	13:30
板画教室	(日曜) 9日	9:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜) 1・8・15・29日	13:30
ゆるーりヨーガ教室	(土曜) 1・22日	10:00

【同好会】

囲碁同好会	(午後)	13:30
カラオケ同好会	8・22・29日	18:00
民謡同好会	17・31日	19:30
太極拳同好会	(月曜) 3・17・24・31日	20:00
	(金曜) 7・14・21・28日	10:00

【その他】

女性のつどい	6日(9:30)・11・25日	13:30
なごもう会	4・18日	13:00
はつらつ教室	11・25日	10:00

今年は台風が多く、全国各地で記録的な降雨による被害が発生しています。▽先日、町内で行われた地震を想定した防災研修に参加しました。自助・共助・公助の内、共助の大切さを改めて理解させていただく機

編集後記

会となり、救助の専門的な知識もさることながら、日常的な近所づきあいが、共助の基本的な力になることを再認識することができました▽「隣は何をする人ぞ」ではいけません。適当におせっかいをしたいものです。(えこる爺)

私の作品

「コサージュ」

石賀純子さん(旭西)

「手作りするのが好きでこれまでコサージュやブーケは沢山作ってきました。そんな石賀さんに取材しました。

「我が子の結婚の時はもちろん、姪や甥にも、そして職場の知人にもプレゼントをしてきました」
「写真のコサージュは、色あせや型くずれのしない金網の折り紙を使用しました。そうですね、2~3時間で作りましたよ」と、石賀さん。
ティッシュで松茸・シュロの葉でバツタ。色和紙で、蓮の花やの

「高齢者の方とのふれあいの中から、作品のアイデアやヒントが

し袋・お年玉袋なども。

「認知症地域支援推進員」として仕事をされていて、高齢の方と接する事が多く、「作品のヒントやアイデアはそんな中から得られたり、逆に教えることもあります」とのこと。

(11月の「あげい祭」には、ぜひ作品を幾つか出品されることをお願いして、取材を終えました。小川)



金網の折り紙のコサージュ

料理コーナー(78)

先日、義母が「イガのない栗」を植えられたお宅を教えてくださいました。

「桃栗3年柿8年」と言われますが、背丈程の木で植えて2年目だというのに4つ実がなっているのを発見しました。(写真下)マリモのように丸く、緑色の塊が枝についていて初めて見る栗でした。味はどうだったのか気になっています。



「栗のブランデー煮」

さて、山で採れた普通の栗を使い「ブランデー煮」に挑戦してみました。最初に栗の量を計っておきます。

【材料】栗・水・栗の半分の量のきび砂糖か黒糖・1/3の量のブランデー。

【作り方】

① 鍋にむき栗を入れ、たっぷりの水からしっかり湯がく。お湯を一旦捨て、再び栗がかぶる位の水と糖類を入れる。

→火にかけて、アク取りシートをかぶせ弱火でコトコトと煮る。

② 水分が少なくなったらブランデーを加え、更に煮てアルコールを飛ばし火を止め、冷めるまでそのまましておく。→冷めたら出来上がり。

容器に入れ冷蔵庫で保存しておく(智子)



乳がんのセルフチェック-自己検診のしかた



①まず、上半身を鏡に映して、左右の乳房をよく観察します。



②両手を上下させて、左右の乳房の動きや形の変化(凹みの有無)をよく見ます。



③3本の指をそろえて、乳腺の中にしこりがあるかどうかをよく触れて確認します。



④乳頭からの分泌(特に血液)や、乳頭そのものの湿疹状の変化など、変わったところがないかを調べます。



⑤おおむけに寝て乳房を平らにした状態で、もう一度よく触れてみます。

検診とセルフチェックで早期発見に努めましょう

乳がん患者は年々増加傾向にあり、日本人女性の12人に1人が乳がんになると言われています。

しかし、早期発見・治療で他のがんに比べて治る可能性が高く、自分で発見できる数少ないがんのひとつです。

平成29年度から、乳がん検診の視触診検査がなくなり、マンモグラフィ検査のみで2年に1回の検診となります。

検診がない間のセルフチェックが早

期発見には非常に重要です。月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。異常がみられた際は、早めに医療機関を受診しましょう。

10月は乳がん月間です

レディース検診のお知らせ

日時：10月26日(水)
受付 13:00~13:30
場所：倉吉市役所
内容：子宮がん・乳がん(視触診・マンモグラフィ検査)
持物：がん検診受診券・自己負担金
要：保健センターへ要事前申込み
両検診とも定員があります

上井の元気な人

市村 知弘君(福庭町)



トップ争いする市村君(写真=左端)

河北小3年から陸上を始めた市村君。8月21~24日長野県松本市で行われた「全日本中学校陸上競技選手権大会」で、市村君は110mハードルに出場し、14秒16(鳥取県中学新記録)で見事3位に輝きました。

問 決勝のレース展開ははどうでしたか?

「大会前、優勝ねらってました。スタートも良く、最後まで競り合

「インターハイで優勝が目標です」

我が家のペット(1)



尾崎 久美子さん(河北町)

龍輝12歳・虎ノ助8歳・拳タロウ6歳です。H16年2月、初めて飼った犬が龍輝です。その4年後に、虎ノ助。さらに2年後に拳タロウが来ました。龍輝は表情が豊かで賢く、虎ノ助はわがまま。拳タロウはマイペースです。

我が家は、犬を飼う事で家族が繋がったような気がします。一緒に居る時間が短いので日々のふれあいを大切にしたいです。

いましたが胸一つ負けてしまいました」
問 課題や目標など教えてください?

「コーチの先生から、“ハードリングが固い”と言われています。もっとハードリングを良くし、100m10秒台の力をつけ、13秒台を出したいです。高校ではインターハイ優勝が目標です」

「僕が憧れる選手は、やっぱりボルト選手です」と答えてくれた市村君。練習もあり帰宅は8時頃になるとか。飛躍を期す市村君です。(戸田)