

2月



月 火 水 木 金 土

Calendar grid for February with activities listed in each day's cell.

作品展示「陶芸クラブ」について

1月29日～2月3日まで展示を予定していましたが、今回の展示は中止となりました。今後の予定は公民館だよりでお知らせします。



寺子屋川柳

\*毎週木曜日 << ノルディックウォーク >>
【集合時間】9:00 【集合場所】上北条公民館玄関前
暴風雪警報が出た日はお休みしましたが、その日以外は雪も降らずウォーキングしています。

上北条公民館利用について【お願い】

以下の新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策を講じた上で利用、来館されますようお願いいたします。

\*条件により収容定員の半分以下の利用になります。

- ・人と人との間隔の確保
・歓声・声援、発声、歌唱等は十分な間隔を保つ
・マスクの着用、手洗い、手指消毒
・机、イス、ドアのぶ等のほか、共有物品の消毒
・定期的な換気
・体調不良者（発熱又は風邪症状等）の参加自粛
・外国への訪問歴！4日以内の者の参加自粛
・参加者の特定ができるよう参加者の氏名、連絡先を利用責任者（主催者側）が把握しておく

※公民館主催講座・教室・サークルについても同様です。

「公民館における新型コロナウイルス感染症拡大予防ガイドライン」に沿って取組を行っています。



倉吉市上北条公民館
〒682-0003 鳥取県倉吉市新田422-1
TEL (0858)26-1763
FAX (0858)26-3515
開館 月～金 9:00～17:00
（祝祭日・盆・年末年始を除く）
公民館の利用 9:00～22:00

令和3年2月1日 第395号
しあわせいっぱい ふるさと上北条
上北条の人口 2,419人(2,4218)
14歳未満 343人/65歳以上 768人
世帯数 1,002 (1,006)
<令和2年12月末現在>

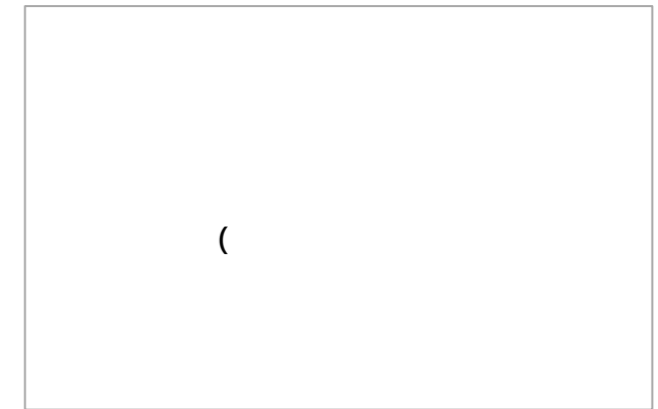
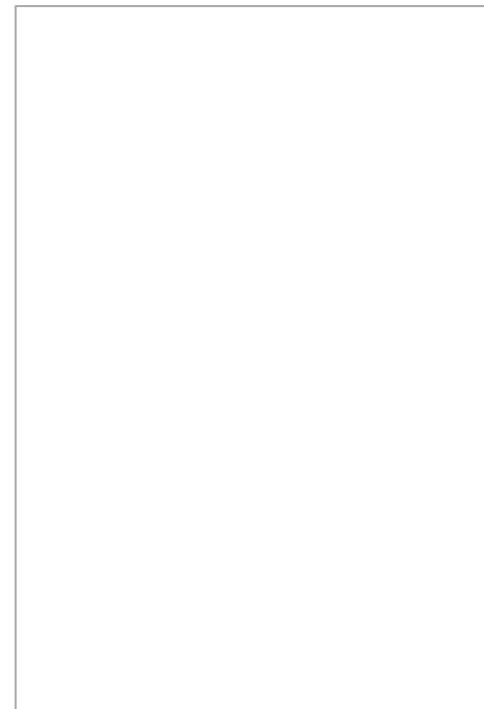
上北条

<公民館だより>

上北条地区自治公民館協議会よりお知らせです。

新しい仲間を迎え、今年のスタートをきりました。
上北条として、地域として、何が必要なのか、何をしていくべきなのか、皆で考えながら活動していきたいと思ひます。そのためには、地域の方一人ひとりの力が欠かせません！皆さんのご協力をお願いします。

(敬称略)



交替された役員さんにはお世話になりました。皆さまには、今後も活動が充実したものになるようご協力いただきながら上北条を盛り上げていきたいと思ひます。
ありがとうございました。



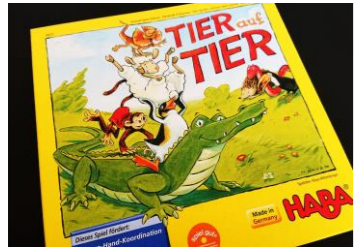
上北条みんなの安心委員会（拡大）

今回の委員会は拡大版とし、上北条地区の福祉活動をより良いものにするために自治公民館長の皆さんにもお集まりいただき、「見守り」や「安否確認」などを目的とした【ふれあい給食】【福祉協力員】などのボランティアを必要とする活動についての説明、話し合いの場として開催しました。

福祉事業は、赤ちゃんから高齢者、性別に関係無く助けてほしいと思ひている人に気づき、「住民」を”お互い”を思いやる心で住民同士がつながり、もれる人の無いようにしていくことが大切だと考えます。そのためには、住民の一番近く存在である自治公民館とのかかわりは必要不可欠です。

今回は、新しく館長になられた方にも知ってもらい、理解してもらえる良い機会になりました。

# 「ゲーム・ワニに乗る？」



手持ちの動物が無くなったら勝ちです。



まず、ゲームの準備をします。



- ①動物の種類が重ならないように同じ数ずつくばる
- ②順番はジャンケンをして勝った人から時計まわり



簡単にルールを説明しましょう。



- ①ワニを置く
- ②順番にサイコロをふり、持っている好きな動物を、①のワニの上に乗せていく
- ③手持ちの動物が無くなった人が勝



くずした人が、落ちた動物の中から好きな動物を「1コ」なら「1コ」2コ以上なら「2コ」もらいます



<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	1
ワニ	1
手	1

ご紹介したアナログゲームは、NPO法人子ども未来ネットワークの「トイBOX(水曜日午後)」で借りることができます。【場所】倉吉市越中町1583-1 【TEL】22-1960 【HP】NPO法人子ども未来ネットワークで検索 \* 要事前連絡

「倉吉くらしの応援団」制服等リユース事業のお知らせ



倉吉市社会福祉協議会では、卒業等に伴い不用となった制服等を、「後輩にエールを贈る」という気持ちで提供いただき、必要な方にお渡しする活動をしています。



制服等提供を考えておられる方は、近くの民生委員又は倉吉市社会福祉協議会(電話24-6265)へご連絡下さい。ご協力よろしくお願いします。

# ふれあい給食の日

## 今月の☆床の間☆

毎月、水墨画教室(東雲会)のみなさんの作品を展示しています。ぜひご覧ください。

「水郷」徳田孝幸さん



## 利用、参加される皆さまへ

- ◆実施日以前の14日間に風邪症状(発熱、せき等)の体調不良がみられた場合は参加をご遠慮ください。
- ◆「マスクの着用」「手指消毒」「使用後の会場(イス、机、スイッチ等)のふれた箇所の消毒」をお願いします。

傘を忘れていませんか

多くの傘で、上北条公民館玄関前傘立てが、一杯になっています。緑のテープを柄に巻いてあるものは、昨年処分した残り、不意の雨に対する置き傘として利用していただくようにしておりますが、それ以外に11本も増えております。雪はまだ降りそうです。どうか心当たりのある方は、探してお持ち帰りください。今月末になっても残っている場合は、処分いたしますのでご承知おきください。

( ☎ 27-0030 )

寒さで代謝が低下する冬は、免疫細胞の働きも悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。免疫機能の60~70%が集中する腸内環境が乱れると、感染症や風邪にかかりやすい状態になってしまいます。**免疫力を高め、感染症予防**をしましょう。



### ○適度な運動

インナーマッスルを鍛えると、腸が刺激されて腸のぜんどう運動を促して排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングやストレッチ、ヨガなどで鍛えることができます。定期的に運動することが難しい方は、日常生活で多く歩くことを心がけましょう。

### ○適切な睡眠

不規則な生活やストレスは、悪玉菌を増加させる原因となるため、夜更かしなどを避けましょう。脳や身体の動きが活発になる日中に、規則正しい食事と適度な運動を心がけましょう。

※新型コロナウイルス感染防止のため、一人ひとりが①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗い や、「3密(密集、密接、密閉)」を避けるよう心がけましょう。

## 「上北条公民館公式LINE」

講座のご案内など、公民館の情報をお知らせしています。



QR

