



女性のつと

会員メンバー募集!

「私達と一緒に歌って心豊かな時間を過ごしませんか?」
会長 吉田 順子

▲お腹から大声出して、いつもの練習風景

主な活動

- ① 活動日：第1・第3（火曜日）
9:30~11:00
コーラス

- ② 指導の方：尾坂俊恵先生（本町）
- ③ 会費：年間4,000円

その他の活動としては、料理教室・手芸教室（仲本栄子先生）そして、野外研修なども開催しています。

コーラスは介護施設の交流として、中部の4施設に向き歌声を届けてきました。交流先で涙を流して喜んでいただいたこともあります。

今年は、コロナ禍の影響で総会ができず活動もコーラスの練習のみで、施設交流はできていません。現在メンバーは22人で、最高齢は93歳の方です。「普段は声を出さないからここへ来て、お腹から声を出して発散し、またメンバーの顔が見られると元気になる」と言われます。

まず、時間になるとラジオ体操から始まり、笑いの練習、発声練習とそれぞれのパート練習があって合唱となります。選曲は先生にお任せしてあるので、知らない曲もあり最初はなかなか歌えないのですが、何回か練習しているうちにちゃんと歌えるようになります。

それが喜びでもあり達成感に繋がります。

皆様も私達と一緒に大きな声を出して歌ってみませんか!

ラージボール卓球大会

応援は拍手

感染対策を取って

11月15日（日）、「ラージボール卓球大会」（主催：上井地区自治公協）が開催されました。新型コロナウイルス感染対策を取りながら、応援も拍手でするなど、例年より静かな大会となりました。

また、競技種目もダブルスを実施せず縮小し行われましたが、中学生の参加も多くあり活気が見られました。結果は次の通り。

《団体》

- ① 海田西町河北町
- ② 福庭
- ③ 柳町・本町

《男子1部》

- ① 入江泰（海田西町河北町）
- ② 金涌（柳町）
- ③ 岡崎（海田西町河北町）
足立（福庭）

《女子1部》

- ① 入江里（海田西町河北町）

- ② 大島（福庭）※参加者2名

《男子II部》

- ① 山崎（清谷）
- ② 沖（本町）
- ③ 平木（清谷）
伊藤（柳町）

《女子II部》

- ① 入江優（海田西町河北町）
- ② 青山（清谷）
- ③ 松本（本町）
中原（海田西町河北町）



▲ 久しぶりのゴルフでの親睦

上井地区ゴルフ大会

10月16日、旭国際白兔コースで、「地区ゴルフ大会」（主催：上井地区振興協議会）が開催されました。参加者は、近年では最高の28名。好天の秋晴れの下で、和気藹々のうちにプレーが展開されました。

- 団体戦
優勝 福庭（2連覇）
- 個人戦
優勝 川本啓一さん

福庭が団体優勝

個人戦は、川本啓一さん（福庭）が優勝

板画で年賀状づくり教室

オリジナリティー溢れる

年賀状づくりにチャレンジ

11月8日（日）「板画で年賀状づくり教室」が開催されました。参加者は、親子4組を含め18名でした。まず初めに、板画教室世話人の河口忠義さん（福庭）から話を聞きました。板画を作る手順・工程の説明を受け、そして彫刻刀の使い方（ケガをしないように）等の説明を聞き、早速、年賀状のイラスト作りを始めました。

親子でデザインを考え、板画教室の皆さんの指導を受けながら、思い思いのイラストを紙に描きました。

次に、それを裏返して板やゴム板に写し、彫刻刀で彫り始めました。第1回目の教室は、ここまででした。

子供たちは彫るのが大変そうでしたが、「次の2回目の『教室』でも頑張る。友達に年賀状を出すのが楽しみです」と言っていました。

- 第2回 11月22日（日）
- 第3回 12月6日（日）
（佐々木）



「ここは、こがにいたほうがええで」…。板画教室の方の指導で、制作にいそむ子どもたち

上井公民館だより

NO186

(06年10月からの通算)

編集：上井公民館
編集委員会

令和成2年12月1日発行
〒682-0042
倉吉市大平町360-1
TEL26-1736 FAX26-3621
(メール) koagei@ncn-k.net
(HP) http://www.ncn-k.net/
/koagei/

大月歯科医院

倉吉市上井333-16
☎0858-26-2172

◆診療時間ご案内◆

月・火・木・金
【AM8:30~12:00 / PM3:00~6:00】
水【AM8:30~12:00 / PM3:00~5:00】
土【AM8:30~12:00 / PM1:00~4:00】
◇休診日【日曜 / 祝日】

訪問診療も行っています。
まずはお電話を!

上井こんな所 あんな所 (134)



河北小学校にある銅板レリーフ

天神川側にある校門辺りには、春は桜、秋にはイチョウと季節感ある小道があります。私のウォーキングコースで大好きな場所です。そこには、通常生徒が利用する通学路の反対側で、通る人は少ない忘れ去られたような感じがする校門があります。少し歴史を感じる校門。

レリーフには宮沢賢治の「雨にもマケズ」の詩が



右に学校名、左に銅板レリーフ。宮沢賢治の「雨にもマケズ」の詩が特徴ある文字と絵が刻まれました。そのレリーフに心惹かれ、気になり、近所の何人かに聞いてビックリしました。レリーフは、寄贈されたもので、倉吉の彫刻家長谷川富三郎氏の作品でした。寄贈された当時は生徒は、「雨にもマケズ」と、声唱し

ながら寒い中を半ズボンで走ったり、校門の前で記念写真を撮ったといひます。牧田校長（河北小）に聞くと、「昭和39年10月に、創立記念として卒業生(?)で、大阪在住の本田さんという方からの寄贈らしく、校長室にも長谷川さんの版画が飾ってありました。校門の歴史と卒業生の母校愛に深く感銘しました。(杉)

上井公民館のQRコードです。



上井公民館★あげいこうけん★
いこうけん★あげいこうけん★

12月の行事予定

6日(日)	年賀状づくり教室③回目	10:00
7日(月)	終活研修会	13:30
10日(木)	上井地区自治公民館長会	13:30
11日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
	倉吉市公民館研究大会	13:30
23日(水)	河北小学校・河北中学校 終業式	
25日(金)	おうちパンづくり教室	10:00

今月の「ふれあい給食」サービス 10・24日

【教室・講座】

3B体操	(月曜)	7・14・21・28日	10:15
	(月曜)	7・14・21・28日	18:30
書道教室	(水曜)	2・16日	10:00
	(水曜)	2・16日	13:30
水墨画教室	(水曜)	9・23日	13:30
板画教室	(日曜)	6・13日	10:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	5・12・19・26日	13:30
リラックスヨガ	(金曜)	18日	10:00

【同好会】

女性のつどい		1・15日	9:30
民謡同好会		14・21日	19:00
太極拳同好会	(月曜)	7・14・21・28日	20:00
	(金曜)	4・11・18・25日	10:00

【その他】

なごもう会		1・15日	13:00
-------	--	-------	-------

【公民館職員不在のお知らせ】

12月29日(火)～1月3日(日) 年末年始
※貸し館は通常通り。利用の申請はお早めをお願いします。

倉吉市健康推進課から



「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因となり起こる健康被害のことです。

失神・心筋梗塞・不整脈・脳梗塞を起こすことがあります。入浴時に急激な血圧低下により失神し、溺れて死亡するケースは、入浴時のヒートショックの典型的な例だと言われています。

私の作品

アルミ缶を使ったリサイクルアート

谷口 幸子さん(柳町)

「あげい祭」で優秀作品に選ばれた、谷口幸子さん(リサイクルアート出品)にインタビューしました。(三木・楠本)

問 優秀賞に選ばれて、どんなお気持ちでしたか?

答 「捨てる物から宝物が出てきたという気持ちです」

問 何をどのように使って作られたんですか?

答 「ビールの空き缶の上と底の部分をカッターで切り落とし、裏面に小さいプラスドライバーで点描のように押しながら絵や字や模様を描いていきます。油性・水性のマジックも使用しました。枠や額は廃材の段ボールや型紙です」



問 始められたきっかけは?

答 「5年前トイレトイレットペーパーの芯を何かに活用で出来ないかなと思っ

たのがきっかけです」

「荷造り紐でカゴを作ったり、たばこの銀紙で折り鶴、新聞紙でエコバック。いつの間にか作品が出来ています。環境問題を考えると、捨てる物を増やさないというスタンスが作品作りにつながりました」

問 今後の作品作りは?

答 「古切手で、何か作れないかと思案中です」

【取材を終えて】環境問題を考えながらの制作活動と聞き、とても共感しました。廃材で作られているとは思えないアート作品の数々でした。

上井地区福祉懇談会44名が参加

コロナウイルス感染対策を学ぶ

11月10日(火)、「地区福祉懇談会」が開催されました。

鳥取看護大教授の荒川満枝さんをお招きし、「新型コロナウイルス感染対策～ウイルスとうまく付き合うために～」という講演会が開催されました。



「ウイルスはリン脂質で、エタノール・界面活性剤で溶けますからアルコール消毒が有効。サージカルマスクで感染飛沫を防ぐ。免疫力も大切」など、軽快な語りで参加者は、難しい内容を楽しく学ぶことが出来ました。

冬休み!

おうちパン教室

オーブントースターで焼ける!生地が作りおきできる!おうちパンを作ります。おうちでも作れますよ~!クリスマスにチャレンジしてみませんか?

12月25日(金)
10:00~12:00

【場所】上井公民館
【講師】鎌田 忍 (かまだしのぶ)さん (kamama house)
【対象】小学生・保護者(小学生のみでもOKです)

【定員】15名(先着順)
【参加費】1人200円(材料費)
【持ち物】エプロン・三角巾・マスク
ふきタオル・保冷バック
保冷剤

【申込み】上井公民館26-1736まで
※定員になり次第、締め切らせていただきます。



クリスマスにつくろ!

これで安心!

「終活研修会」

~これからの人生をより実りあるものへ~

開催日: 12月7日(月) 13:30~15:00

会場: 上井公民館(多目的ホール)

講師: 田中 功氏
(日本ファイナンシャル・プランナーズ協会)

参加費無料

【内容】

- ・なぜ終活が必要とされるようになったのか
- ・終活すべきこと
- ・エンディングノートの活用について
- ・介護の備え
- ・健康保険・年金・生命保険のこと
- ・相続のお得な情報(贈与税?相続税?)

当日参加もOK!
お気軽にご参加ください

問合せ: 上井公民館
倉吉市大平町 360-1
☎26-1736



寒い冬、ヒートショックに注意しましょう!

【その対策】

重要なのは、寒い季節、脱衣所・浴室を温かくすること。また、トイレも体を露出させる場所なので、温かく保つと効果的です。

① 冷え込み易い脱衣所・浴室・

トイレに暖房器具を置き温めましょう。

② 夕食前や日没前に入浴。

日中は外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないため、温度差への適応がしやすくなります。

③ 食事直後・飲酒時の入浴を控えましょう。

食後1時間以内や飲酒時は、血

圧が下がり易くなるため、入浴を控えた方が良いでしょう。

④ お湯の温度を41℃以下。

暖め過ぎない。急激な血圧低下を防ぐことが出来ます。

⑤ ひとりでの入浴を控えましょう。

家族による適切な見守りや、公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、ひとりでの入浴を控えましょう。

編集後記

(11月19日)。「だより」の編集しながら新聞開くと、「コロナ/初の2千人超」というトップ記事です。不安つる▽ (11月23日)。今日も編集作業。選挙に不正があったと、トランプ支持者が抗議集会している新聞写真がありました。自分に不都合

なことは、「フェイクニュース(でっち上げ報道)だ!」と言い、相手を罵る人物に7千万人が投票したアメリカ。広がる亀裂▽最近知りました。「永遠の〇」で知られる作家が、「トランプ氏の再選を願って選挙に不正があったと、トランプ支持者が抗議集会している新聞写真がありました。自分に不都合に。「エッ!」(T)。