

お知らせ

干支づくり

主催：西郷地区社会福祉協議会
共催：西郷公民館

今年も残すところあとわずか。来年は丑年、良い年になるよう粘土で丑の置物を作りませんか？

<日時> 11月20日(金)
13:30~15:00

<場所> 西郷公民館図書室

<講師> 河本 香さん
河本粘土教室

<申込み> 11月10日(火)
までに西郷公民館へ



クリスマス寄せ植え教室

主催：西郷公民館

クリスマスを彩るステキな寄せ植えをつくりませんか！

<日時> 12月5日(土)
9:30~11:00 ※雨天決行

<場所> 西郷公民館玄関前

<内容>

- ・Xmasに向けて素敵な寄せ植えづくり
- ・Q&Aタイム

(花の持ちをよくする方法、野菜づくり、ガーデニングを楽しむ方法など、なんでも聞いてください！)

<指導> 天野種苗店

<参加費> 2,500円(材料費)

<持参品> 移植ごて、園芸用手袋等

<定員> 先着15名

<申込み> 11月20日(金)までに
西郷公民館へ



味噌づくり中止のご連絡

毎年恒例の「味噌づくり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止とします。

味噌づくり同好会

元気ハツラツ！シニア体力測定会

主催：西郷地区振興協議会 共催：西郷公民館

健康管理には、定期的に体力測定(ハツラツ度測定)を行い、日頃より体力年齢を確認しておくことが必要です。さあ～！ハツラツ度はいくらかな！？レッツ測定！

<日時> 11月15日(日) 15:30~17:00 (受付15:00~)

<会場> 西郷小学校体育館

<対象> 西郷地区在住65歳以上の方 先着30名

<内容> 体力測定(6種目：握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち
10m障害物歩行、6分間歩行)

<参加費> 無料 ☆参加賞あり

<持ち物> 運動靴、マスク、タオル、飲み物、動きやすい服装

<申込み> 11月6日(金)までに西郷公民館へ

<注意事項> 新型コロナウイルス感染防止対策をとって開催します。

検温、手指消毒、マスクの着用(測定中は不要)をお願いします。



<材料> 4人分

- 鶏ひき肉 120g
- ごま油 3g
- にんにく(みじん切り) 5g
- しょうが(みじん切り) 5g
- ひきわり納豆 100g
- 細ねぎ 20g
- A酒 小さじ1弱
- 濃口醤油 小さじ1/2弱
- B濃口醤油 小さじ1と1/3
- 砂糖 小さじ1弱
- みりん 小さじ1
- ごま油 小さじ1/2弱
- タバスコ少々(3ふり程度)

スタミナ納豆

西郷地区食生活改善推進員会



学校給食でも人気メニュー「スタミナ納豆」。隠し味はタバスコ！納豆が苦手な方でも、パクパクと食べられます。



<作り方>

- ① にんにく、しょうがをみじん切りにしておく。細ねぎは、小口切にする。(白ネギなどの大きめのねぎを使うときは粗みじん切りにする)
- ② フライパンに、ごま油、にんにく、しょうがを入れ炒め、良い香りがしたら鶏ひき肉と調味料Aを入れ、しっかりと炒める。
- ③ ②をボウルに移し、粗熱を取る。
- ④ 粗熱が取れたら、ひきわり納豆、細ねぎ、調味料Bを加え、良くかき混ぜる。

健康だより

インフルエンザ予防接種を受けましょう！

季節性インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。また、子どもではまれに急性脳症、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎など重症になることがあります。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行に備え、早めに予防接種をしましょう。

【インフルエンザの特徴】

- ・38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等
- (併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状もみられます)

【予防法】

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後の手洗い等
- 3) 適度な湿度の保持(50～60%)
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える

※倉吉市としては、対象の方にインフルエンザ予防接種費用助成券を郵送しています。詳しくは、下記の連絡先までお問い合わせください。

問い合わせ【高齢者等】倉吉市健康推進課

☎ 27-0030 FAX 27-0032

【乳幼児】倉吉市子ども家庭課すこやか支援係

☎ 27-0031 FAX 22-8135



一言広場

つれづれに

八屋自治公民館長 深田 佳洋

暑い暑いと言っていた長い夏が、ようやく終わりました。秋は来ないのかと案ずるほど、暑さが続きました。それが一変して、朝夕は寒いくらいの今日この頃です。秋は、来ました。

草花も、同じだったのでしょうか。毎年、庭の片隅に顔を出す彼岸花が、なかなか出てきませんでした。10日以上遅れて、ようやく顔を出し、いつものように赤い花を輝かせました。「したまがり」などといって、子どもの頃にはあまりいい印象ではありませんでした。近年になって、美しいと感じるようになりました。年をとったせいでしょうか。

八屋自治公民館では、数年前から倉吉線跡地を「八屋倉吉線思い出公園」として管理しています。のり面には芝桜、平地にはハナミズキと芝を植えています。春から秋にかけては、月1回、多くのボランティアの協力で、草取りなどの作業を実施しています。今は、あまり存在感のない芝桜ですが、春になれば、咲いてくれると信じています。

よわい70才が近くなり、信じて咲く花のように、これからの人生を大切に生きていきたいと思う毎日です。

【花】何がいちばんいいのか 花がいちばんいい
花のどこがいいのか 信じて咲くのがいい

(詩人：坂村真民の言葉)

今回は、河田伊木自治公民館長にバトンタッチします。



草の実俳壇

新米のちからいたたく朝餉かな

コスモスを抱へ老農訪ね来る

稲刈や三世の絆を脈々と

次回 十一月十八日(水) 午前十時

場所 西郷公民館図書室

中井 えつ子

増田 ゆり枝

田中 ひでや

西郷川柳教室

お題「空」

空白の心の中を赤で塗る

咳一つ場の空気まで白眼視

空蟬をそつと拾って我が身知る

馬が好き夢中になると財布空

選者吟 木犀の香り空虚な胸に浸む

お題「波」

人の波どこか空似の裾を引く

孫二人ひもでくくって波あそび

今チャンス波動感じて引き寄せる

クイズ欄解けて元気の波にのり

選者吟 後がない起死回生の波を待つ

次回 十一月十六日(月) 午後一時三十分

場所 西郷公民館図書室

お題「言葉」「扉」

