

2020年 7月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
夏の交通安全県民運動 7月13日(月)～22日(水)			1	2	3 更生保護女性会 13:30	4
5	6 ぬのこクラブ 役員会 9:30 民協定例会 12:30 なごもう会 13:30 食改打合せ 13:30	7 市公民館長研修会 (高城公) 10:00 手芸教室 13:30 かもがわ相談会 13:30	8	9	10 土地改良区理事会 19:30	11 水墨画・書道教室 13:30 ぬのこまつり中止
12	13 エコバッグ作り 13:30	14	15 北谷囲碁クラブ 13:00 生花教室 13:30	16 市公民館主事研修会 (上灘公) 9:30	17 市民対話集会 19:00	18
19	20 なごもう会 13:30	21	22	23 海の日	24 スポーツの日	25 水墨画・書道教室 13:30 錬成キャンプ中止
26	27	28	29 厚生部長会 19:30	30	31	1

ぬのこ谷文庫のご紹介



7月1日より倉吉市立図書館の本が借りられる『ぬのこ谷文庫』が公民館内に出来ました。移動式のワゴンに本をご用意しており、本の種類は定期的に入れ替えます。今回のセット内容は【小説・健康スポーツ・絵本】です。興味がある方は是非お越しください。
- 北谷公民館 -

利用の仕方

- ・ひとり3冊まで
- ・貸出期間は2週間
- ・公民館が開いている平日の9時～17時の間、利用可能

保健だより

フレイルってなあに??

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。

健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる危険性が高いといわれています。しかし、フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です！

また、フレイルを予防するためには、「積極的な社会参加」「運動習慣をもつ」「栄養価が高い食事をしっかり噛んで食べる」をバランスよく実践することがとても大切です。

そこで、今回は家でもできるスクワットを紹介します！！

- ① イスや机に手をつき、足を肩幅くらいに広げて立つ。
- ② ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。このとき、背中が曲がったり、かかとが浮いたり、折り曲げたひざが前に出てしまわないように注意。
- ③ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④ これを10回繰り返す。

※運動の前後では、しっかり水分補給を行ってください。

※痛みを伴う場合は、無理をせずやめましょう。



健康に過ごしていくために…
フレイル予防に心がけましょう！

倉吉市健康推進課

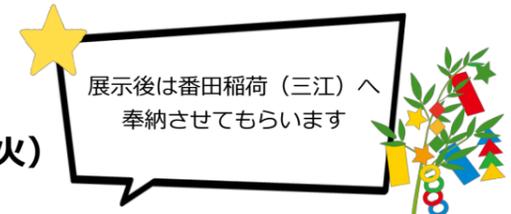
各種事業ご案内・参加者募集

『お星さまとりもつ七夕☆ ～届けよう!みんなの願い～』

北谷公民館に来館された皆さんと小学校の皆さんにご協力を頂き、七夕飾りを作りました。公民館の敷地内に飾りますので、綺麗な七夕飾りを見て楽しんでもらえたらと思います。ぜひお立ち寄り下さい★

展示期間

7月1日(水)～7月7日(火)
【北谷公民館敷地内】



主催：北谷公民館 / 協力：北谷小学校

『縫わずに簡単!風呂敷でエコバッグ作り』

主催：北谷公民館

7月よりレジ袋が有料になる所が増えますね。結ぶだけで簡単に出来ちゃうエコバッグの作り方を覚えて、ひと味違うエコライフを楽しみましょう♪
主事がお教えますのでお気軽にお越しください。

日時：7月13日(月) 13時30分～14時30分頃

場所：北谷公民館

内容：風呂敷エコバッグ(4種類)

持ってくるもの：風呂敷

※申し込みは必要ありません。時間までにお越しください。



※イメージ
約1m四方のものを使用

事業中止のお知らせ

コロナウイルス感染防止のため、7・8月に予定しておりました事業を中止といたします。

- 『第31回 ぬのこまつり』 7月11日
- 『第57回 錬成キャンプ』 7月23・24日
- 『第18回 じげの川で遊ぶ』 8月10日

中止

報告「ぬのこクラブ奉仕作業」

ぬのこクラブの皆さんによる公民館周辺の奉仕作業が行われ、生垣の剪定や除草作業をしてくださいました。天気も良く暑かったため汗だくになりながらの作業となりました。来館者の皆さんを気持ちよくお迎えする事ができます。キレイに整えてくださりありがとうございました。
- ぬのこクラブ・北谷公民館 -



報告「スポーツ教室開講式」

6月13日(土) スポーツ教室の開講式を行いました。今年度は卓球教室のみとなりましたが、17名でスタートしました。指導は汗干の小島さんです。『上手になりたいです』『カットができるようになりたいです』など、みんなが目標を発表し、練習を開始しました。暑い夏もがんばります! - 北谷公民館 -



公民館だより

北谷公民館
第433号
令和2年7月



北谷地区住民記録

令和2年5月末現在

単位:世帯、人

世帯数	541
総数	1,289
男性	628
女性	661
0～14歳	130
15～64歳	585
65歳以上	574

倉吉市ホームページ
自治公民館別・住民記録より

ビギナーストレッチング

朝・日中におすすめのストレッチング



【著者】筑波大学人間総合科学研究科 健康運動指導士 城實佳也さん / 【モデル】北谷公民館 岩垣和久・平野由紀・山根悠加

みんなも一緒に
してみよう！

準備体操



イワガキ

両肩を耳に近づけるようにすくめ、ゆっくり下ろしましょう。5 回繰り返しましょう。



指先を肩に置き、息を吸いながら両肘を開き、吐きながら閉じましょう。5 回繰り返しましょう。



両肘をゆっくり円を描くように、前後に 5 回ずつ回しましょう。



両膝を軽く曲げ、左右に 5 回ずつ回しましょう。

① 胸のストレッチ



タオルを体の後方で持ち、肩を後ろに引くように肩甲骨を寄せ、10 秒静止します。その後、お尻から少し離すように肩を引き、10 秒静止しましょう。

② 体側のストレッチ



ヒラノ

肩幅程度でタオルを持ち伸びをするように両手を高く上げ、真横に倒して 10 秒静止します。左右 2 回ずつおこないましょう。

重要! ③ ふくらはぎのストレッチ



片脚を後ろにひいて、両方のつま先を前に向けます。両手をももに乗せ、前の膝をゆっくりと曲げ、後ろ脚のふくらはぎを 20 秒伸ばします。左右 2 回ずつおこないましょう。
※膝痛やバランスが不安定な場合は壁などを利用し、おこないましょう。

④ 股関節まわりのストレッチ



ヤマネ

つま先を 45 度外に向け足を広めに開きます。両手を内ももにあて、つま先の方向に膝を曲げましょう。お尻を突き出すように上体を少し前に傾け、10 秒静止します。次に膝を開いたまま、右肩を内側に入れて上体をひねり、10 秒静止します。左右同様に行いましょう。
※膝痛の場合は、椅子に浅めに座って行きましょう。

- ① 朝・日中のストレッチングは
- ※朝の習慣として
 - ※座位時間が長い時
 - ※ウォーキングの前後などに適したものを挙げています。
- ② 柔軟性向上のためには、
- ※15 秒～30 秒/回
 - ※1 種目 2～3 セット/日
 - ※週 3 日以上、できれば毎日おこなうことが有効です。朝晩毎日 10 分のストレッチング習慣をつけましょう。



来月号では『入浴後におすすめのストレッチング』をご紹介します♪



伸ばす時間やセット数は個人差がありますので、無理のない範囲でおこないましょう。

【サークル】

和い輪い

日時：7月16日(木)13時～
場所：工芸館
内容：陶芸
※何を作るか考えて来て下さい
申込：7/10 までに大窪さんへ

8 月予定

〈ふれあい給食〉

- ★ 8月 8日(土) 三 江
- ★ 8月 23日(日) 藤井谷

※状況によっては中止となる場合がございます。その際は、追ってご連絡いたします。

〈なごもう会〉

- ★ 8月 3日(月)
- ★ 8月 17日(月)

お待ちしております。

公民館をご利用の際は、日誌の隣に消毒セットを用意しておりますのでアルコール消毒にご協力をお願いします。使用済みのタオルは水洗いをして元の位置に戻しておいて下さい。

北谷公民館

(事務所) 9 時～17 時

TEL : (0858) 28-0969

FAX : (0858) 28-6032

mail : kokitada@ncn-k.net