

7月の行事予定

10日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
	地域のあり方説明会	13:30
	あげい祭実行委員会	14:30
	上井地区自治公民館長会	15:00
15日(水)	体育部長会	19:00
17日(金)	社会教養部長会	19:00
22日(水)	河北小学校・河北中学校 終業式	

今月の「ふれあい給食」サービス 9・22日

【教室・講座】			
3B体操	(月曜)	6・13・20・27日	10:15
	(月曜)	6・13・20・27日	18:30
書道教室	(水曜)	1・15日	10:00
	(水曜)	1・15日	13:30
水墨画教室	(水曜)	8・22日	13:30
板画教室	(日曜)	12日	9:30
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	4・11・18・25日	13:30
リラックスヨガ	(金曜)	17日	10:00

【同好会】			
女性のつどい		7・21日	9:30
民謡同好会		6・20日	19:00
太極拳同好会	(月曜)	6・13・20・27日	20:00
	(金曜)	3・10・17・31日	10:00

【その他】			
なごもう会		7・21日	13:00

◆お知らせ◆7月22日(水)より、「ふれあい給食」ボランティアさんによる給食弁当が再開します!

今年度の敬老会は中止!

10月4日(日)に延期されていましたが、6月の自治公館長会で「今年度は取りやめ、記念品をお渡しする」と決定されました。9月中旬に記念品をお届けする予定。

あ げ い 6 月 二 景



田植え終って。水面風景

初夏の田圃/朝の駅前



朝の倉吉駅(マスク姿で通勤・通学)

令和2年度の上井地区の各協議会の総会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、協議事項は「書面表決書」によって審議され、協議事項は、いずれの協議会も承認されました。

【協議事項】

- 令和元年度 事業報告・収支決算報告及び監査報告について
- 令和2年度 事業計画(案)・収支予算(案)について
- 役員改選について

【社会福祉協議会】

承認46名 不承認0名
 会長 三浦貴志
 副会長 生田 均 田中佑和 山田美砂子
 会計 亀井幸義
 監事 伊藤俊之 河崎教次
 事務局 福本朋美

【同和教育研究会】

承認122名 不承認0名
 会長 河崎紀子
 副会長 松本敏彦 林 昭富
 監事 山田美知子 山本昭一
 事務局長 田中佑和
 事務局 福井稔章

【振興協議会】

承認26名 不承認0名
 会長 生田 均 家高謙児
 副会長 三浦貴志
 監事 山田美知子 伊藤一行
 事務局 福井稔章

【青少年育成協議会】

承認33名 不承認0名
 会長 長井貴徳
 副会長 田中佑和 亀井幸義
 育成部長 藤本 守
 補導部長 長浜隆昭
 監事 吉田 隆 谷口幸子
 幹事 福本朋美

倉吉市健康推進課から フレイルってなあに?

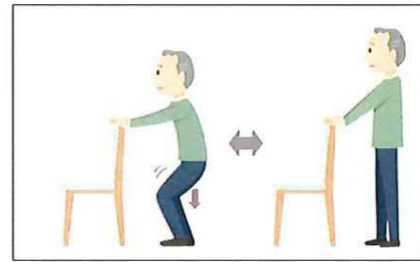
フレイル=高齢期に心身の衰えた状態。健康な状態と介護が必要な状態との中間の段階で、要介護のレベルになる危険性が高いと言われています。

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!「積極的な社会参加」・「運動習慣を持つ」・「栄養価が高い食事をしっかり噛んで食べる」など、バランス良く実践しましょう。今回は、「スクワット」を紹介します。

- イスや机に手をつき、足を肩幅位に広げて立つ。

家でも出来る「スクワット」

- ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。背中中は真っ直ぐ。かかとが浮いたり、折り曲げた膝が前に



- 出ないように注意。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。※これを10回繰り返す。注:運動の前後では、しっかり水分補給して下さい。人生100年時代を健康に過ごすためにもフレイル予防に心がけましょう!

編集後記

前号に載せた40年前の、『上井の手書きマップ』を見ると、町は変わらないように感じていますが、話しかけたら、「昔の駅前の写真を持っていますよ」とNさん。という訳で、久しぶ

りの、「写真で見る“上井今昔”」です。駅前唯一のビル、「レストランF」の姿は見えませんが、昭和30年代半ばの駅前かも。写真=「ヘアーサロンながた」さん。(T)

上井 こんな所 あんな所 (番外編)

上井駅前 昭和30年代(?)



我が家のペット

トイフードルのタイガー君 オス 9歳
 三ツ田弘治 (大平町)

我が家の一員となって、8年半になりました。我が家の太陽さんというか、良き相棒です。シッポ振り“ブンブン”で見つめる顔が、心優しく、穏やかな気持ちにしてくれるよ。

「タイちゃん!!これからはヨロシク!」



トリミングしたばかりのタイガー君

上井公民館だより

NO181

(06年10月からの通算)

編集:上井公民館 編集委員会

令和2年7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!

上井公民館のQRコードです。



上井公民館★あげい祭★

ようやく、「教室」が再開！



先生からアドバイスを受ける。(水墨画教室)

「緊急事態宣言」が解除され、上井公民館での「教室」が次々と再開されるようになりました。不要不急の“外出自粛”要請が出されていた間、上井公民館での活動は自粛され

ていましたが、3ヶ月ぶりに、「教室」が開かれました。再会し一緒に体を動かしたりレッスンを受ける喜び。笑顔と笑い声ははじけ、上井公民館には、にぎやかさが少しずつ戻ってきました。



▲3B体操教室



▲リラックスヨガ教室



書道教室



太極拳教室

見事な「塗り絵」作品の数々。上井公民館に展示されています。



渡す倉吉北高校生



倉吉北高校「調理クラブ」
&
「インターアクトクラブ」

倉吉北高の藤原校長先生から、「『高校生レストラン』の一環として手作り弁当を提供したい」との申し出がありました。上井地区社会福祉協議会と相談し、倉吉北高との打ち合わせを重ねるうち、倉吉東ロータリークラブ(清水雅文会長)との共催、社会貢献事業となりました。

6月13日(土)、上井公民館で出発式が行われました。この日の早朝4時前から、倉吉北高調理クラブ員が、真心込めて作り上げた弁当42食が上井公民館に届

地域のお年寄りの方へ、
心づくしの贈り物

けられ、7自治公民館に向けて出発しました。雨模様にもかかわらず、倉吉北インターアクトクラブ員6名は、各自治公民館配送の方と一緒に、「ふれあい弁当」を受給者宅へ届けました。そして、笑顔いっぱい声をかけて手渡ししました。感謝々々！！

◇弁当配達後の感想

インターアクトクラブ員(ロータリークラブの支援を受けて、奉仕活動を主目的とした青少年組織)

「お年寄りの方とふれあう事が出来、また喜んで貰い感激しました。この活動をやって良かった」「お年寄りの方に出迎えていただき、とても喜んでおられた姿が印象に残りました」「最初は少し緊張しましたが、お年寄りの方が笑顔で迎えて下さり楽になりました。訪問活動に今後も取り組みたいです」

弁当をいただきましたお年寄りの方
「生徒の皆さんから、こんな豪華な弁当を届けていただき嬉しいです。本当に有難うございました」「とても、美味しかった。生徒さんやロータリークラブの皆さんによろしくお伝えください」

(まとめ：田中佑和館長)

上井公民館 のロビーに

「大人のぬり絵」 の作品が展示

先月の「公民館だより」(2面)では、大人のぬり絵をお届けしました。「作品をお寄せ下さい」と呼びかけましたら、次々と作品が届きました。作品を紹介します。

届けられた作品の中には、子どもたちも頑張って塗ったものもありました。公民館ロビーは、色とりどりの孔雀の絵が並び、華やかになりました。また、10月に開催予定の「あげい祭」にも展示する予定にしています。まだまだ作品は受け付けています。時間を見つけ、ゆっくりマイペースで仕上げをする作業は脳の活性化につながり、何より趣味の時間におすすめです。

応募の作品には、粗品

を進呈しますので、ふるって出品ください。

出品された方の感想

◇ 難しそうだったけど、塗り始めるとハマってしまいました。
◇ 子どもが今までになく、とても集中して取り組んでいました。上手に出来て満足していました。
◇ 色鉛筆を買ってかかりました。初めてでしたが、楽しい時間を過ごせました。
◇ 同じ絵だけど、塗り方や色で作品に違いがあり面白いですね。

(作品は上井公民館まで)