

# 館報 **かみおがも**

## 7月号

発行 上小鴨公民館

TEL 28-0953

FAX 28-6035

開館：月～金 9:00～17:00 (祝祭日を除く)

公民館の利用 9:00～22:00

メールアドレス [kokamio@ncn-k.net](mailto:kokamio@ncn-k.net)

ホームページ 「上小鴨公民館」で検索!

発行日 令和2年7月1日

### 7月 行事予定

3日(金)	13:30～	上公	天神野土地改良区
	19:30～	上公	地区同研三役会
7日(火)	9:00～	上公	給食サービス
	10:00～	高城公	倉吉市館長会
	19:30～	上公	自治公館長会
	19:30～	小鴨公	小学校保健委員会
8日(水)	11:00～	小鴨公	西中鴨中学校区主事会
	19:30～	上公	学校体育館施設開放運営委員会
10日(金)	10:00～	上公	なごもう会
	13:30～	上公	J A女性会会員研修
	19:00～	上公	天神野土地改良区
14日(火)	19:30～	上公	民児協定例会
16日(木)	9:30～	上灘公	主事研修会
17日(金)	19:30～	上公	体育部長会
19日(日)	9:00～	上公	給食サービス
	16:00～	上公	市民対話集会ヒアリングリレー
25日(土)	19:00～	上公	消防部長会
26日(日)	6:00～	水辺の楽校	水辺の楽校草刈り(老人クラブ・自治公)
28日(火)	9:30～	上公	館報編集専門委員会
	19:30～	上公	第28回たご文化祭2020第1回企画委員会
31日(金)	10:00～	上公	なごもう会

### 認知症予防教室「みんなが元気でおら～会」

2日、9日、16日、30日(木)

10:00～11:30

### 気軽にぶらっとピンポンを楽しもう♪

毎週 火曜日と水曜日

9:30～11:30

### 公民館教室

ヨガ教室	16日(木) 13:30～
3B体操教室	29日(水) 10:00～
生け花講座	30日(木) 13:30～

### 同好会

～カラオケ再開します～

切り絵	4日(土) 13:30～
筆もじ	14日(火) 10:00～
絵手紙	27日(月) 13:30～
カラオケ	8日、15日、22日(水) 19:45～
グラウンドゴルフ	
上小鴨公民館芝広場	毎週月曜日 9:00～
上小鴨健康広場(保育園跡地)	毎週水・金曜日 9:00～
うごいてみよう会	※当面お休み※

### 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と噛んで食べる」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いたします。

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。



人生100年時代を健康に過ごしていくためにも  
フレイル予防に心がけましょう!

倉吉市 健康推進課

### 上小鴨小学校 7月行事予定

10日(金)	水泳交流会5・6年生(関金小)
14日(火)	校内水泳大会
22日(木)	1学期終業式・個人懇談
	夏休み 7/23(木)～8/23(日)
27日(月)	個人懇談

### 上小鴨保育園 7月のオープンデー

※当面の間、中止します※

### 【3B体操教室】

2月に体験教室を行いました3B体操が7月から月1回の定期講座として開講します! 3B体操とは、ボールやベル、ベルトという3つの道具を使い音楽に合わせて体を動かす、誰でもできる楽しい体操です。

体験教室に参加された方も初めての方でも大歓迎! ぜひ3B体操で体を動かしましょう!

日時 **7月29日(水) 10:00～11:00**

場所 上小鴨公民館

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、運動シューズ、

講師 池尾久美子さん

ヨガマット又はバスタオル(お家にあれば)

(日本3B体操協会 指導者) 募集人数 10人程度

参加費 200円

問合せ・申込 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (×切 7/15(水))

主催 上小鴨公民館



### 【ゆったりリフレッシュ ヨガ教室】

おうち時間が増えて運動不足気味の方も、激しい運動は苦手という方にもおススメ!

ゆったりとした呼吸とポーズで、心と体が少しずつほぐれていく心地よさ。

皆さんもぜひ体験してみませんか?

日時 **7月16日(木) 13:30～14:30**

場所 上小鴨公民館

講師 山崎 あいさん(国際フィットネス協会ヨガインストラクター)

参加費 200円

持ち物 ヨガマット、飲み物(常温)

申込 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (×切 7/15(水))

参加者  
募集中



主催 上小鴨公民館

### ふれあい給食サービス

4月後半から休止していましたが、ふれあい給食サービスを7月から再開いたします。

7月の給食サービスは

**7日(火)と19日(日)**です。

主催: 上小鴨地区社会福祉協議会

### 7月のちよこつとギャラリー

住民の皆さんが撮影された「写真作品」を展示しています。

景色や動植物、公民館の講座や行事で撮影した写真などを展示しています。ぜひ、お立ち寄りください。

ちよこつとギャラリーで展示作品大募集!

詳細などお問い合わせは上小鴨公民館まで♪

〔第28回あたご文化祭2020〕

開催日が決定しました！

**10月31日(土)・11月1日(日) 時間未定**

※作品展示は行いますが、出店やイベントにつきましては後日企画委員会で決定いたします。



作品の出展準備をよろしくお祈いします！



住民スポーツの日

種目 ソフトバレー

日時 **7月10日(金) 20:00~22:00**

場所 上小鴨小学校体育館  
(直接体育館にお越しください)

どなたでも参加できます！

持ち物 ・体育館シューズ  
・汗拭きタオル  
・飲み物



主催 上小鴨小学校体育施設開放運営委員会

〔上小鴨公民館からお知らせ〕

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、公民館利用の制限がされていましたが6月1日から感染防止対策を行ったうえでの講座や貸館の利用が可能となりました。利用制限等は段階的に緩和されますが、同好会や貸館で館内を利用される際には以下の点をご留意いただきますようお願いいたします。

《感染防止対策》

- ・収容定員 第1会議室…35人以下 第2会議室…15人以下
- ・参加者の特定ができるよう参加者の氏名、連絡先等を参加者名簿に記入し公民館へ提出
- ・参加者へのマスク着用、手洗い、手指消毒、検温の徹底（消毒液は公民館に置いてあるものをご使用ください）
- ・体調不良者（発熱又は風邪症状など）の参加の自粛
- ・人と人との間隔を2mを目安に確保する
- ・大声での発声、近距離での会話が原則想定されないこと
- ・歌唱は十分な距離を保つこと
- ・定期的な換気（1時間に1回）
- ・会場使用後 机、椅子、ドア、電灯のスイッチなどの消毒作業（消毒液・台ふきは会議室に置いてあるものをご使用ください）

感染症拡大防止にご協力ください



※今後、感染状況等に変化がみられる場合、段階的解除の目安の変更や必要な対策をお知らせします。

夏の交通安全県民運動

**7月13日(月)~7月22日(水)**

つくろうよ 事故なし 笑顔の鳥取県

上小鴨小学校の田植えの様子取材してきました(6/2)

小学校近くにある学校田にて、田植えが行われました。老人クラブの方や保護者の方と一緒に全校児童が参加し、縦割り班で2グループに分けられました。老人クラブの方に指導してもらい、子ども達はひもにつけられた目印を見ながら、先生からの掛け声に合わせて苗を植えていきました。子どもたちも楽しそうに作業を行っていました。小学校ホームページにも様子が載っていますのでご覧ください！



《主な事業報告》

【ヨガ教室】(6/11)

公民館講座再開後、久しぶりに参加される方も多くいらっしゃいました。おうち時間が増えたことにより、運動不足気味な体全体を使って、ゆっくりと筋肉を伸ばし気持ちよくリフレッシュできたようです。

参加者同士の距離をとり、窓を開けて換気を行うなど、感染予防対策を行っていますので、興味のある方、運動を始めてみたいという方は、気軽に教室をのぞいてみてください(^^)



【水辺の楽校 草刈り】(6/21)

早朝6時より、自治公37人の皆様のご協力により草刈り作業を行いました。

とても綺麗になりましたので、安全に遊べるようになりました。これからもたくさん利用してくださいね。



作業中



作業後