

6月の報告

<PTA活動支援>

さいごうっ子クラブ

開催日：6月17日(水)・18日(木)

今年度初めての参観日は、コロナ感染予防対策により2日間の分散開催となり、さいごうっ子クラブも2日に分け、少人数での開催となった。

今回は、『キューブパズル』作りを楽しんだ。枠にシールを貼ったり、きれいに飾り付けをし、キューブに色シールやかわいい動物のシールを貼っていった。

このキューブパズルは、知能を使うパズルで、シールを貼るだけでもなかなか苦戦した。それでも、最後まで黙々と取り組み、かわいいパズルに仕上がった。

早速、出来上がったパズルに挑戦。なかなか揃わず、何度も挑戦し、やっとそろえることができた時は、満面の笑みを浮かべていた。

このキューブパズルは、8月のふれあい給食サービスの時、一人暮らしのお年寄り等の家に訪問する際にプレゼントする予定。



倉吉市から、昨年10月に「地域のあり方に関する方針(案)」が示されました

5月13日(水)に、10月以降の進捗状況も踏まえて、「地域のあり方に関する方針(案)」について西郷地区の自治公民館長さんや各団体の代表の方を対象に説明会がありました。

現在市内13小学校毎に設置してある公民館は、社会教育を行う施設ですが、これを13地区ごとのそれぞれ必要とする地域活動の拠点となるよう機能を強化し名称をコミュニティーセンターとするものです。

できれば、令和3年4月から全市一斉に実施をしたいとの考えを倉吉市から示されました。

いままで、小学校区毎に地区公民館が設置され、社会教育施設として、地域住民の学習の機会を設定したり、仲間と集い活動する場や機会を提供しています。また、自治公民館協議会や地区振興協議会等の地域の団体と協力して、地域振興や地域福祉、青少年育成等に取り組んでいるところです。

ところが、地区公民館が事務局を担う組織や団体は、それぞれ、市役所の各課等とのつながりは強いのですが、団体相互のつながりが弱く総合的に地域づくりを進める上では、支障がありました。

そこで、地域が必要とする住みよい地域づくり活動の総合的な活動支援拠点とするために、従来の社会教育活動を行う公民館に地域振興、地域福祉、地域防災、人材育成等の活動支援、自治公民館活動の支援などを行うとともに、市政全般の情報収集・提供などの機能を有する施設として、倉吉市がコミュニティーセンターを設置しようとするものです。組織は、これから具体的に検討する事となります。西郷地区では、今後いろいろな面で、地域の皆様との関わり方が変わってくるかもしれません。具体的なことは、これから準備をするわけですが、これからの地域づくりに関心をお持ちの方々の参加もお願いしながらこの変化に対応していきたいと思っております。

【西郷地区同和教育研究会よりお知らせ】

7月31日(金)に開催予定しておりました、河北中学校区人権教育研究協議会夏季研修会は中止となりました。



健康だより

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。

家でもできるスクワット

- 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してしまうように注意。
 - 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すためにもフレイル予防に心がけましょう！

【情報提供】健康推進課健康増進係

一言広場

ホテルの里、栗尾川

栗尾自治公民館長 増田篤規

防災に関する有名な警句で、「災害は忘れたころに来る」と言うのが昭和の時代でありました。平成の時代は地震をはじめとする各種災害が多く起こり、「災害は忘れる前に来る」「災害は何時でも何処でも来る」と言うように意識が変わってきました。

そして、近年は地球温暖化の影響もあると思いますが、1時間に100ミリを超える雨が降り、また台風は勢力を増して日本列島に上陸し各地に甚大なる被害を発生させている現状です。今後においても十分に危機意識を持ち行動することが肝要だと思います。

昨年、一昨年の台風被害による河川、堤防等の決壊により東日本では甚大な被害が発生したことを受け、全国的に河川等の浚渫が予算化され、天神川水系栗尾川についても河川の土砂撤去が行われ以前の栗尾川によみがえったところであり、地域住民から喜ばれています。

河川の途中には「ホテル護岸」として低水護岸が整備されていた箇所もあり、それが表れて懐かしく感じました。年々ホテルが飛び交う状況が少なくなってきましたが、このホテル護岸の復活を契機にホテルの乱舞を見ることが出来ればと思っています。

今回は、涌嶋上余戸自治公民館長へバトンタッチします。



草の実俳壇

田水満つ里に八十八夜の来
老鷲のこだま波間に小舟漕ぐ
豆ご飯おかわりしたよ受話器より
次回 七月十五日(水)午前十時
場所 西郷公民館図書室

田中 ひでや
増井 ゆり枝
中井 えつ子

西郷川柳教室

お題「目、眼」
目が語る数多の辛苦飲み込んで
目力に負けて難題あと悔む
ミスをして二言目には年のせい
遠近でテレビ新聞二刀流
選者吟 牛の目の色草原の蒼になる
お題「行く」
行く先に母と歩んだ星の数
親孝行できずすたすた時が過ぎ
行き不安帰りルンルン健診日
旗を持ち行き帰り立つ通学路
選者吟 近道にも回り道にも花がある
次回 七月十三日(月)午後一時三十分
場所 西郷公民館図書室
お題「味」「遊ぶ」

あけみ
悦子
淑子
勝己
あけみ
淑子
悦子
勝己

