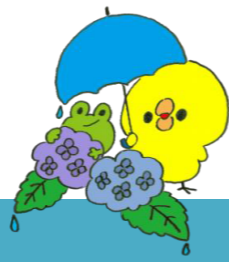


館報せきがね 6月



第180号

【令和2年6月1日】

関金公民館発行

[住所] 千682-0402 倉吉市関金町大鳥居193-1
[電話] 45-2119 [FAX] 45-6003 [メール] kosekigane@ncn-k.net
[開館] 月～金 9:00～17:00 (祝祭日・年末年始を除く)

関金公民館 検索

公民館・地域の情報は関金公民館HPから！
<http://www.ncn-k.net/kosekigane/>

携帯電話からも見られます



手作りマスクを贈りました！

4月下旬、私たち団員が手作りした布マスク2枚をふれあい給食受給対象の方に贈りました。
新型コロナウイルス感染拡大を受け、不安な日々が続いていますが、マスクを使っていただき、元気に過ごしていただければと思います。
暑くなってきましたので、熱中症にも気をつけましょう。

倉吉市関金町赤十字奉仕団
委員長 高多 俊子



山野草を飾っていただきました！

4月24日(金)、大鳥居の鳥飼育子さんが自宅で育てておられる山野草を関金総合文化センターロビーに飾って下さいました。窓から差し込む陽を浴びて、花や葉を一層色鮮やかにした山野草を見た時、コロナでザワザワとしている心がほっと落ち着いたのが分かりました。
癒しの空間を作っていただき、ありがとうございました。



トンボバヤクシュ

【タイツリソウ(鯛釣り草)】
仏具の装飾として用いる華鬘(けまん)に花の形が似ていることから、本来はケマンソウと呼ぶそう。



タイツリソウ



館報せきがね編集委員会より

館報せきがねでは、地域の皆さまの声をお待ちしております。掲載希望の記事などがございましたら、関金公民館までご連絡下さい。

(原稿の締切: 毎月15日まで)

学校開放委員会より 住民スポーツの日のご案内

- ◆日時 6月23日(火) 20:00～22:00
- ◆場所 関金小学校体育館
- ◆内容 卓球・ラージボール卓球 (道具は準備してあります)

※新型コロナウイルス感染状況により、中止になる場合があります。

学校敷地内は
すべて禁煙！！

ピックアップ

おうちで出来るストレッチ 第1弾！

足をほぐしてフレイル予防



フレイルとは、加齢にともない筋力が衰え、疲れやすくなるなど、健康と要介護の中間の虚弱状態のことを言います。

フレイルチェック (1つでもあてはまれば、フレイル予備軍の可能性あります)



ふたが開け
づらくなった



歩くスピードが
以前より遅くなった



わけもなく
疲れる



理由もなく
体重が落ちてきた



運動習慣が
ない

歩行スピードの維持・改善や転倒予防のためには、足首をほぐし、関節を柔らかくしたり、足の裏の筋肉を鍛えることが大切です。

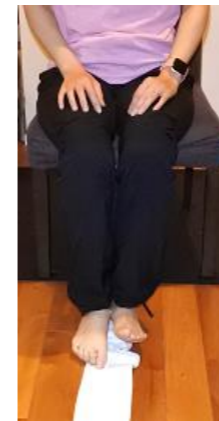
足首まわし



椅子や床に座り、足首をゆっくり20回まわします。
※足の指に手の指を挟み、握手しながらまわすとより効果的です。



タオルギャザー



床の上にタオルを敷き、足の指でたぐり寄せます。1枚のタオルをすべてたぐり寄せましょう。3セットを目標としましょう。

【注意点】

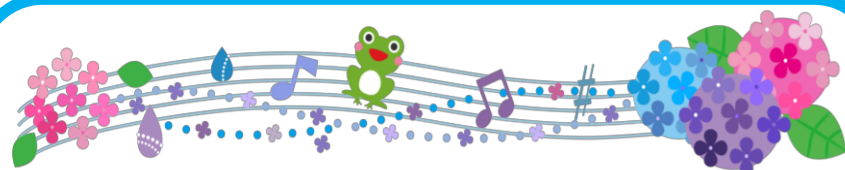
- ※転倒に気を付けましょう。(椅子に座っておこなうと安定します)
- ※足の裏がつりやすい方は無理のない範囲から始めましょう。

筑波大学人間総合科学研究科
健康運動指導士 城寶佳也さんより
(ご両親が関金町大鳥居在住)

外出自粛による運動機会の減少により、フレイル化を心配しています。ストレッチをすることで、体が柔らかくなり転倒予防、歩行能力の維持につながります。ぜひ、取り組んでみて下さいね。



関金総合文化センターロビーにはパンフレット(朝や入浴後におすすめのストレッチング掲載)を置いてありますので、ご自由にお持ちください。



* 今月の展示のご紹介 *

「おうちで世界一周グルメ」

展示期間：5月29日（金）～6月24日（水）

場 所：せきがね図書館 展示台

あんな国、こんな国。世界にはまだまだ知らない国がたくさん。知らない料理もたくさん。ご家庭でできる世界各地の料理に関する本を紹介しします。



新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願い致します

利用者の皆様には、以下のことについてご理解とご協力をお願い致します。

- ・職員はマスクを着用して業務を行います。
- ・カウンターに飛沫感染防止のためビニールシートを設置しています。
- ・館内に入る際は、入口に設置しているアルコール消毒液をご利用ください。
- ・閲覧席の座席を減らして、2m以上離れて座っていただくようにしています。
- ・定期的に館内の換気を行います。
- ・密集や密接を避け、咳エチケットを守りましょう。

せきがね図書館

開館時間：午前9時～午後6時

休館日：毎週月曜（祝日の翌日）、毎月最終木曜日

電話・FAX：(0858) 45-2523



関金総合文化センター 貸館再開

5月7日（木）から関金総合文化センターの貸館業務を再開しました。ただし、当面の間は次のような感染防止対策が取れる場合の利用に限ります。

- ・県内参加者のみ、かつ収容定員の半分以下の利用（最大100名）とする
- ・人と人との間隔の確保（目安2m）
- ・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
- ・手すり、ドアノブの消毒
- ・マスク着用、手洗い、手指の消毒
- ・定期的な換気（1時間に1回）
- ・体調不良者（発熱又は風邪症状等）の参加自粛
- ・県外及び外国への訪問歴14日以内の者の参加自粛
- ・利用責任者（主催者側）は参加者の特定ができるよう、参加者の氏名・連絡先を把握しておく
- ・県外における研修、県外講師への依頼は極力避ける

※各会議室に除菌スプレー（ドアノブなど身の回りの衛生管理用）を設置します。利用後には、触れたものや場所の消毒作業を必ず行って下さい。

※手指の消毒液は利用される方で準備をお願いします。

利用については関金公民館にお問合せ下さい。

男女共同参画週間

6月23日～29日

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」「ワクワク・ライフ・バランス」
（令和2年度キャッチフレーズ）

男女共同参画社会、とは？

男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって、

- ① 社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、
- ② もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、
- ③ かつ、共に責任を担うべき社会を形成することをいう。

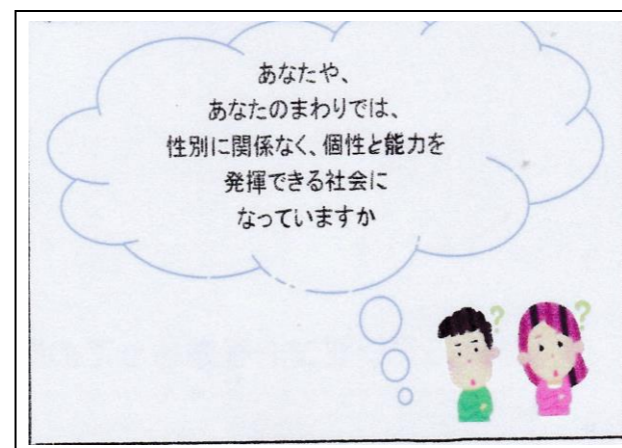


性別に関係なく、それぞれの人が、①いろいろな場面で活躍できる機会がある ②楽しさや喜びを感じる機会がある ③社会や生活に対して責任を持つということ

つまり、性別に関係なく、個性と能力を発揮できる社会を、互いに協力して作っていくこと！

◇「男女平等」と「男女共同参画」って違うんです！

「男女平等」とは、権利と義務、社会へ参画する機会など、男女間に「違いはない」という考えです。でも、個々の意欲や能力は違うのです。「男女共同参画」というのは、男性、女性といった固定的な性別役割分担ではなく、個々の意欲や能力の「違いを生かした」多様な役割分担によって、一緒にやりましょうというものです。私たちがめざす社会は、男女平等を前提として、男女が個々の多様な違いを生かして共に輝く男女共同参画社会です。



【身近なところから考える、男女共同参画】

女性の就業 — 労働力人口

女性の労働力人口（2017年）2937万人

ここ10年間で約170万人増加

【参考】男性の労働力人口 3784万人

ここ10年間で約133万人減少

●育児休業—就業している人が取得できる、原則として1歳6ヶ月までの子を育てるための休業。

取得率（民間企業）女性約81.8% 男性約3.16%

（2020年までに13%目標）

●6歳までの子どもがいる男性が家事・子育てをする時間 1日平均 6.7分（うち子育て3.9分）

★ 男性が育児や家事をできるような環境が整っていない。 他の先進国の約半分の水準

介護 介護・看護を理由に離職する人 年間9万人（男性2万人、女性7万人）

女性が8割を占める。→女性に負担が偏っている。

子育て・育児 家族や親族の介護 など 性別に関係なく多くの人が直面。

男は外で働き、女は家庭を守るというかつてのモデルでなくなっている。それぞれの事情に配慮できる取組が必要。 ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）が尊重することが求められる。

もし自分や家族に何かあったら・・・介護 育児 病氣 事故

一人でなんとかすることができますか？

- ※掲載希望の方は関金公民館までお知らせ下さい。
- | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------|-----------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------------|
| ◆ 茜雲輝く西空
思ひの山頂上目差す | ◆ 朝の駅今日を始めた人々の姿
生気溢れる姿美し | ◆ 人の血が流れているの
今の世は | ◆ 川柳
◆ 恐いのはコロナウイルス
戦争屋 | ◆ 鯉幟コロナに勝てと泳ぎをり | ◆ 牡丹の華やかなこと二・三日 | ◆ 日々彩り深む新樹晴 | ◆ 葉桜や山気に色を深くして | ◆ 谷若葉覗く瀬音や風遊ぶ | ◆ 柿若葉みどり児乗せて散歩道 | ◆ 淡き色都忘れは陣なして | ◆ 牡丹の主なき庭訪ね見ん | ◆ こいのぼり乗客のなき路線バス | ◆ 薬師堂すっぽり被ふ椎若葉 | ◆ 盛り上がる村の大樹の椎若葉 | ◆ 和氣あいあい関金句会（文芸クラブ作品） |
| 渡邊 守 | 友兼由喜江 | | | 小谷圭子 | 宮本佐津江 | | 後藤恵美子 | | 毛利紀久子 | | 住友ヤヨイ | | 山本節三 | | |