

【健康づくり講座 足腰の老化防止について 】

年齢を重ねるにつれて、自分の身体が思うように動かないな…と感じることはありませんか？

理学療法士の山本真紀さんを講師に迎え、足腰の老化予防に関するお話をさせていただきます。

日時 **8月23日(木) 9:30~10:30**

場所 上小鴨公民館

講師 清水病院 理学療法士 山本真紀さん

どなたでもご参加いただけます。
たくさんのご来館お待ちしております。



主催：上小鴨公民館

【生け花教室】

日時 **8月23日(木) 13:30~15:00**

場所 上小鴨公民館

講師 多賀 雅子さん(若土)

(小原流いけばな専門認定教授者一級家元教授)

持ち物 花ばさみ、剣山、花器、バケツがある方はご持参ください。お持ちで無い方には、こちらで準備いたします。

参加費 1,000円(材料費)

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953
(8/16×切)



※8月は日にちが変更になっています。
お確かめの上、お越しください。

主催：上小鴨公民館

【陶芸教室】

国造焼の山本佳靖さんを講師に迎え、陶芸教室を開催します。マグカップや茶碗等、自分のオリジナルを手作りしてみませんか？

日時 **8月30日(木) 19:30~**

場所 上小鴨公民館

講師 国造焼窯元四代目 山本佳靖さん

参加費 1,000円

募集人数 15人程度

申込み 上小鴨公民館 TEL28-0953
(8/23×切)

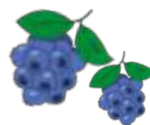


※大きい作品を作られる方は粘土を500g1000円で追加できます。

主催：上小鴨公民館

お知らせ

♪ブルーベリーが実りました♪



上小鴨公民館の芝広場に植えてあるブルーベリーが今年も収穫時期となりました。ご自由にお取りください。(事務所に一声かけてくださいね) 美味しいブルーベリー。まだまだこれから次々とたくさん実りますよ。お待ちしております♪



〔各自治公民館 夏祭り〕



生竹ふれあいまつり	7月15日(日) 実施済	中田ふれあいまつり	8月5日(日)
蔵内夏祭り	8月14日(火)	上古川じげ祭り	8月15日(水)
仙隠夏祭り	8月18日(土)	若土ふれあい夏祭り	8月19日(日)
福山ふれあい夏祭り	8月26日(日)	広瀬万燈祭	8月26日(日)
石塚ふれあいまつり	8月12日(日)	住吉ふれあい祭り	8月11日(土)
耳祭り	秋開催予定		

※上小鴨地域づくり協議会よりそれぞれのまつりに補助金を支給しています。

〔第26回あたご文化祭 2018〕 テーマ 「ささえ愛 ころもひとつの上小鴨」

期 日 **11月10日(土)** 13:00~16:00 作品展示
11月11日(日) 10:00~15:00 作品展示・ステージ発表・イベント・屋台
(9:30開場、10:00開会式)



★あたご文化祭実行委員会では、次の募集をいたします。

屋台の出店、ステージ発表出演、イベントの催し など
申込・お問合せは 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (8月31日まで)
作品の出品の準備もよろしくお願いします。



〔あたご安全サポート隊 隊員募集中!〕

あたご安全サポート隊は、主に普段の生活のウォーキング中や犬の散歩時などに子どもたちの見守り活動をおこなっています。現在、一緒に子どもたちを見守っていただける方を募集しています!

興味のある方は、お近くのあたご安全サポート隊のメンバーか、上小鴨公民館までおたずねください。

あたご安全サポート隊

〔スポーツ教室 「ファミリーバドミントン」〕

6月に上小鴨地区のスポーツ大会でも行ったファミリーバドミントンです。仲間との交流、家族とのふれあい、健康・体力づくりなど一緒に楽しみましょう♪ぜひ、ご参加ください!

日 時 **9月5日、12日、19日、26日(水) 19:30~20:30**

場 所 上小鴨小学校体育館 指導者 上小鴨地区スポーツ推進委員

持ち物 体育館シューズ、飲み物 対象者 どなたでも

汗拭きタオル 申込み 上小鴨公民館 Tel.28-0953 (〆切8/24)

【上小鴨スポーツ推進委員メンバー】 黒川さとみ・米田丈士・深田幹生・川崎英二(敬称略)

主催: 上小鴨スポーツ推進委員

〔倉吉市社会福祉協議会 ミニギャラリー出展中〕

倉吉市社会福祉協議会にあるミニギャラリーにて、今月は上小鴨地区が担当しており、上小鴨の皆さんの作品を展示しています。お近くにお寄りの祭は、ぜひ足を運んでください♪

上小鴨地区社会福祉協議会

《主な事業報告》

【野菜作り講座】(7/18)

講師に倉吉農業改良普及所 普及主幹 田平弘基さんをお招きして、野菜作り講座を開催しました。基礎ということで、土壌の作り方や肥料のことなど、たくさんのお話を聞くことができました。美味しい野菜ができたらかたご文化祭で販売できたらいいですね♪

(参加者21人)



【カヌー教室】(6/24)

カヌー初体験の子ども達がほとんどで、操作するのに苦労しながらも、楽しみながら乗っていました。子ども達からは「またやりたい!」と楽しそうな声があがっていました。天気にも恵まれ楽しいカヌー教室となりました。

(参加者16人)

【筆文字講座】 7月の作品 テーマ『暑中お見舞い申し上げます』



熊谷早月 杉井なをみ
若林朋代 藤原光代
山崎豊子 小林和子
(敬称略)

【更正保護女性会よりフリーマーケットのお知らせ】

日時 9月1日(土)10時~ 場所 倉吉未来中心アトリウム

8月 行事予定

- 1日(水) 19:30 上公 ふれあい運動会実行委員会
5日(日) 6:00 水辺の楽 草刈り作業(老ク・自治公)
7日(火) 9:00 上公 給食サービス事業
10:00 上北公 倉吉市 館長会
19:30 上公 自治公 館長会
19:30 上公 民児協定例会
8日(水) 8:30 上公 グラウンドゴルフ大会
10日(金) 10:00 上公 なごもう会

13日(月)～15日(水)は事務所を閉めます。
公民館の利用は出来ますので、利用される方は事前にお申し出ください。

- 16日(木) 9:30 小鴨公 主事研修会
19日(日) 9:00 上公 給食サービス事業
20日(月) 19:30 上公 上小鴨地区中学生打合せ会
23日(木) 19:30 上公 教育を考える会実行委員会
24日(金) 10:00 上公 なごもう会
25日(土) 18:00 中畑 消防夏期訓練
29日(水) 9:30 上公 館報編集専門委員会

認知症予防教室「みんなが元気でおら～会」

2日、9日、16日、23日、30日(木)
10:00～11:30

公民館教室

- ヨガ教室(日にち変更) 24日(金) 13:30～
健康づくり講座 23日(木) 9:30～
生け花教室(日にち変更) 23日(木) 13:30～
陶芸教室 30日(木) 19:30～

同好会

- アビリティ 9日、30日(木) 20:00～
切り絵 8日(水) 19:30～
カラオケ 8日、22日、29日(水) 19:45～
絵手紙 27日(月) 13:30～
囲碁 毎週金曜日 19:30～
グラウンドゴルフ
上小鴨公民館芝広場 毎週月曜日 8:30～
上小鴨健康広場(保育園跡地) 毎週水・金曜日 8:30～

保健だより

夏場の全身の疲労感や倦怠感、食欲不振といった体調不良は、「夏バテ」と呼ばれています。夏場の時期は暑さによる疲れから、冷たいものばかり好んで食べ、内臓を冷やすことになります。そのため、消化機能が低下して食欲が減退しがちです。「のど越しの良いそうめんや冷やしうどんだけで終わり。」なんていう日もありがち。そうすると、炭水化物のみの食事になり、普段以上に栄養のバランスが崩れ、体調不良を起こす原因になります。

この時期には、「タンパク質」「ビタミン B1」「ビタミン C」を多く含む食品を積極的に摂りましょう。たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品等)は免疫力を高め、パワーの源になります。ビタミン B1(豚肉、うなぎ等)は、糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあります。ビタミン C(オレンジ等のかんきつ類、赤ピーマン等の緑黄色野菜)は、疲労回復に効果的です。

バランスのよい食事と、毎食一品は温かいものを添えて食べることを心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

倉吉市保健センター

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

上小鴨小学校 8月行事予定

- 2日(木) 県水泳大会
4日(土) 金管バンド隊打吹パレード
22日(水) 松戸市・倉吉市夏休み小学生交流会
25日(土)～26日(日) 県民スポレク祭
28日(火) 2学期始業式

上小鴨保育園 8月のオープンデー

2日(木)、6日(月)、9日(木)、20日(月)、23日(木)、27日(月)、30日(木)です。

天気の良い日は水あそびをしますので着替えをお願いします。

※27日(月)おはなしたんぽぽさんのおはなし会があります。一緒におはなしを聞きましょう。