

「声を出す、人と話をすること」  
など、認知症予防について学ぶ

7月5日(木)、認知症予防講座「食べる力を伸ばそう!～元気であるために～」(地区社協・旭北サロン共催)が、上井公民館で開催されました。講師は、「三朝温泉病院」の荒尾かず子さん(言語聴覚士)。

参加者36名は、口や舌を動かすことを意識して声を出す、ペットボトルの底に穴を開けたものを吹いて呼吸するなどを実践しました。

また、新聞をアナウンサーになった気分で作って読んで読むだけでも脳を刺激して良いことを学びました。

参加者の感想「今日は大雨でしたが参加し、講演を聞いてみて大変良かった」

「おしゃべりすることが、認知症予防にもなると聞いて、家の外に出て人と話をすることも大切だなと思いました」

**第3回 A あげい K 健康 B パッチリ教室**

AKB教室 公開講座を開催!



7月29日(日)、あげい健康パッチリ教室が上井公民館で開催されました。第3回は、講演「認知症について理解し、予防しよう」講師は、認知症診断・予防の第一人者である浦上克哉先生。テレビでもお馴染みのため、多くの参加者がありました。認知症は老化ではなく脳の病気である、早期発見し薬物治療や予防対策で5割は認知症にならないようにできる、予防には運動・知的活動・コミュニケーションが有効ということで、マグノリア地域包括支援センターの加藤良樹さんより予防体操を教わり、参加者同士ふれあひながら頭と身体を動かして笑って実感。俳句や川柳を作る、足の指や利き手じゃない手を使うことも良いそうです。

**上井地区 球技大会**

ソフトボールの優勝は福庭



**35℃超え猛暑。熱戦・ふれ合い**

7月22日(日)、河北小学校と河北中央公園で「上井地区球技大会」が開催されました。連日、「熱中症特別警報」が発令される猛烈な暑さ。この日は、鳥取では38.2℃を記録しました。そんな中でも、暑さを吹き飛ばす熱戦が繰り広げられましたが、「ものすごい暑い!高齢者の参加が多いグラウンドゴルフなど、開催時期を考えた方が…」という声も聞かれる今年の大会になりました。(戸)

グラウンドゴルフ  
海田西河北町が優勝



▲ 暑つら～!!  
ふじ棚の下で、町内ごとにくつろぐ。河北中央公園で



炎天下のプレー

【ソフトボール】  
優勝 福庭  
準優勝 本町  
3位 旭西

【ソフトバレーボール】  
優勝 清谷  
準優勝 海田西河北町  
3位 海田東・1丁目東

【グラウンドゴルフ】  
優勝 海田西河北町  
準優勝 福庭  
3位 福庭東

清谷が初のV  
(ソフトバレー)



**納涼祭りガイド** 注: 7/25 ㄨ切で掲載

開催町内と場所	日時	内容	目玉・PR
旭西: 下河原公園	8/25 16:30~	バーベキュー など	行事の中で参加者が 一番多く盛大です
清谷: 公民館前広場	8/11	焼きそば・ 生ビール他	みんな寄って!楽し もう
海田東: 公民館前広場	8/12	焼きそば・ 唐揚げ・生 ビールなど	町内全員でやろうや! (福引き券あり)
海田西河北町: 天神町公園	7/28 18:00~	ステージ・ 屋台	飲んで、食べて♪ 福引きあり
福庭: 河北中央公園	8/11 17:00~		

夏休み ~バルーンアートを楽しみながら楽しく~  
**手話教室**

日時: 8月17日(金)  
10時~12時

場所: 上井公民館  
講師: 戸羽正行さん  
コーディネーター:  
船越啓子さん  
※参加費は無料です  
お子様も大歓迎!

バルーンアートをしながら楽しく手話を覚えましょう!お気軽に来て下さい。  
問合わせ・申込み先  
上井公民館 26-1736  
詳しくは回覧板で。

ナイト  
ハイク

昨年の集合写真

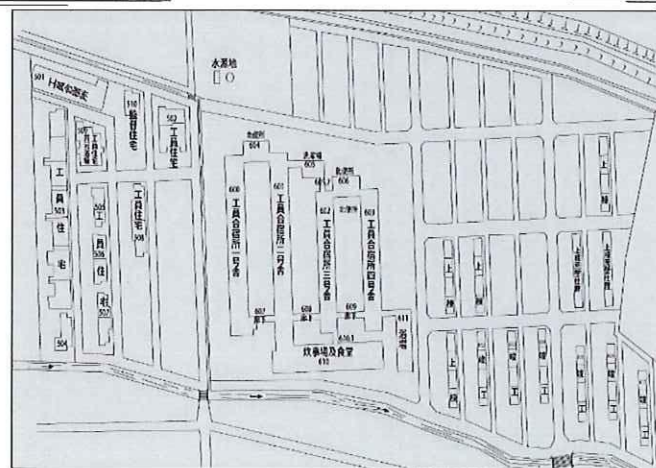


みんなで歩いて、楽しく健康づくり!

とき: 9月1日(土)  
受付 17:00~17:30  
出発 18:00 ゴール 21:00 (予定)  
上井公民館→大平山→田後→福庭→上井公民館10キロコース 記念タオルと完歩賞あります  
大平山では、パンを食べて休憩します!  
ゴール後は、おいしい豚汁が待ってます!  
申込みㄨ切: 8月24日 上井公民館まで  
※詳しくは回覧板をご覧ください。(参加費無料)  
上井地区振興協議会主催

神鋼兵器と上井地区

戦争が終わると、神鋼兵器は鉄製薬莢の製造を中止し、鋏や鋤などの民需品の製造に切り替え、昭和21年には社名を「振興工業」と変更する。  
民需品製造を行っていたが、戦時中の余波として、GHQから賠償指定工場とされ、機械類の使用が著しく制限された。



しかし、昭和25年に勃発した朝鮮戦争により、指定解除となり、昭和28年から31年にかけて親会社の神戸製鋼所が受注した米軍の砲弾の製造を行うことになった。  
この間、社名を「伯耆振興工業」と改め、昭和42年に現在の名称に改変するまで、地域の人々に親しまれた。  
神鋼兵器という名は消えてしまっ

たが、その残影はいくつか残っている。例えば、旧河北中学校敷地周辺の住宅地の敷地は、戦時中に神鋼兵器従事者のために造成されたものであったし、戦後、河北中が開校した時の校舎は、神鋼兵器の社宅の一部を改変したものであった。(鳥取県博物館学芸員 大嶋陽一)

**上井公民館だより**

NO156  
(06年10月からの通算)  
編集: 上井公民館 編集委員会  
平成30年8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/

小中高 進学塾 英会話・中国語・韓国語

**アーク学院**

倉吉市福庭町1丁目105-2  
Tel/Fax 0858-27-2225

生徒募集中



# 8月の行事予定

1日(水)	公民館だより編集委員会	10:00
	地区社協 役員会	10:00
2日(木)	上井地区更生保護女性会	9:30
3日(金)	上井地区同和教育研究会視察(長島愛生園)	
6日(月)	夏休み親子で社会科見学(鳥取看護大学)	
7日(火)	小学生サイエンス教室(当日参加OK)	13:00
9日(木)	小学生給食ボランティア体験	10:00
	体育部長会	19:00
10日(金)	上井地区自治公民館長会	13:30
	上井地区民生児童委員協議会	9:30
17日(金)	手話教室	10:00
19日(日)	部落解放研究第46回倉吉市集会(未来中心)	
21日(火)	河北中校区青少年育成協議会	18:00
31日(金)	社会教養部会	19:00

## 今月の「ふれあい給食」サービス 9・23日

【教室・講座】			
3B体操	(月曜)	6・20・27日	10:15
	(月曜)	6・20・27日	18:30
書道教室	(水曜)	8・29日	10:00
	(水曜)	8・29日	13:00
水墨画教室	(水曜)	22日	13:30
板画教室	(日曜)	5日	9:00
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	19:30
太極拳同好会	(月曜)	6・20・27日	20:00
	(金曜)	3・17・24・31日	10:00
【その他】			
なごもう会		7・21日	13:00

## 上井のトピック

### 清谷の川にシジミ!

6月のある日、3歳の孫が母親と近くの川に魚を取りに行きましたが魚は獲れず、6個の貝を持って帰りました。

よく見ると、シジミ!直ぐ川に行くと、あちこちに。3年ほど前からシジミの貝殻があっ



用水路にシジミが生息!

ておやつと置いていたが、まさか清谷の川にいるとは。当然、シジミはもとの川に帰りましたよ。(記 三浦 貴志)

河口忠義さんの板画「玄武」「新日本海新聞社賞」に輝く

6月、東京都美術館で開催された「第68回板院展」(日本板画院主催)で、河口さん(板画教室代表世話人:福庭)の作品が入選されました。

色鮮やかな細密な作品(写真下=「病から守る(玄武)」)

が評価されたものです。(T)



## 上井の元気な人

“皆さんに親切にしてもらってるだ〜が”

ツァイドラー・オートーさん

(ハンガリー出身:本町)



高校時代交換留学生として来日。北海道生活。一度帰国し、再び来日して各地で田舎生活をするなど通算6年間の日本との関わりが…。そのせいか、流暢な日本語。現在は鳥取短期大学の国際文化交流学科で学びながら「将来は倉吉で飲食店起業を目指したい!」と熱烈に語る身長185cmハンガリーの古い田舎町「ペーケーシュチャバ」出身21歳のイケメン君です。

「何年、倉吉に?」と聞くと2年半との事。そんな短い間なのに、語尾のイントネーションの倉吉弁は抜群!ずいぶん前から日本の地方文化に興味があり、彼の故郷の日本人を通じ、色々な人との出会いが倉吉に知るきっかけとなり縁ができたとか。

実家は祖父母の代までパン屋さん。それが、今は途絶えてしまっているのが消えかけた伝

「ふれあいソバ作り」参加してみませんか

種蒔き 8月19日(日) 8時~

※雨天:20日(月)8時  
集合場所:清谷公民館  
新規の方も大歓迎です。  
12月には収穫祭!  
育てたソバを手打ちしていただきますよ!  
問い合わせ:上井公民館

河北小学生たちが、「給食ボランティア」を体験をします

8月9日(木)

子供たちの、貴重な“学習”です。

今年のあけい祭

メインは、10月28日(日)

がらがらどんのおはなし会

8月25日(土)

10:00~

上井公民館 和室

◎参加費無料

## ハンガリーから日本へ

色々なイベントに参加目下、「修行中」!

統を振り起こそうと使命感いっぱいです。起業に向けて、土日は県内のお祭りなどのイベントでハンガリーのバームクーヘンと呼ばれる「クルトシュ」という焼き菓子の屋台を出店したり、市内の「チャレンジ・レストラン」では不定期に得意料理を披露して多忙な修行の日々です。

「いろんなイベントに参加しといたら、倉吉の知り合いがいっぱい増えて、みんなに親切にしてもらってるだ〜が」と、地域に溶け込み、気さくで21歳とは思えない物腰に人を引き付ける魅力を感じました。

「珍しい料理を食べていただける飲食店を開業する事で倉吉の活性化、多様化に貢献したい」と、国際文化交流学科の学生らしい意気込みを聞きました。

学業と将来を見据え、“修行中”の彼を、ぜひ応援したいと思います。

(インタビューとまとめ 三木・小川)

倉吉保健センターからお知らせ

夏バテ予防には、バランスのよい食事と毎食一品は温かいものを摂りましょう!

ビタミンB1を多く含む食品



夏場は、冷たいものばかり好んで食べ、内臓を冷やすことになり、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」だけというような日もありがち。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。

「タンパク質」を多く含む肉、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等)は、疲労回復に効果的です。

## 料理コーナー (94)

ご近所さんから青梅をいただいたので、ポテッとした食感と爽やかな酸味の効いた甘露煮を作ってみました。

【材料】

青梅1kg・砂糖4カップ・白ワイン6カップ

【作り方】

- ① 梅を流水で洗い、ヘタを竹串で取り、実に数ヶ所穴を開け、半日、水につけておく。
- ② 水を捨て、新たに水を入れ弱火で沸騰寸前まで約20分程煮る。
- ③ 火を止めて蓋をし人肌まで冷ます。
- ④ 冷めたらゆっくりと水を捨てアク抜きのため、②を繰り返す、新たな水を入れ一晩おく。

## 青梅の甘露煮

【ここからが味付けです】

- ① 水を捨て、別の鍋に砂糖・ワインを入れ弱火で煮溶かす。梅を1個づつ入れ、あく取りシートを被せ15分~20分煮る。
- ② 冷めてから瓶に移し、冷蔵庫で保存。

梅は2~3日で食べられます。シロップは、水や炭酸で割っても美味しいです。私は、薄めたシロップでゼリーを作り、梅を閉じ込め冷菓を作ってみました。(智子)



青梅のゼリー

## 編集後記

豪雨のボランティアの方達と同じ「少しでも手助けを」との気持を学ぶ事ができました。(大嶋)▽編集作業中にも伝わってくる西日本豪雨の被害。豪雨が。“かすめて”くれたような倉吉。でも…あの6日の夜は不安だった。繰り返される防災無線放送。TV

倉吉駅北口の花壇。猛暑に負けず沢山の花を咲かせている。その片隅に、「いつも草取りをありがとうございます」の小さな立札が有る。「どなたか知りませんが、いつも草取りをして下さりその気持ちが嬉しくて、これからも頑張ろうと思います」とエキパルの塚根さん。西日本

画面に流れ続ける「倉吉市全域大雨避難勧告」というテロップ。「かって経験したことのない大雨」というアナの声。ハザードマップを開き、避難袋を詰めた。が、深夜。避難所は徒歩20分はかかる「上井公民館」。外を歩くとかえって危険。「どう行動すれば、」と、その時の戸惑が今も忘れられない。(T)