

～公民館はつらつ日記～

◎地域・公民館の出来事をお知らせします(ˆoˆ)/

10/22～11/13 全国各地からのボランティアをお迎えし、震災での要望を聞き入れ派遣する調整役のセンターとして、上灘公民館が使用されました。地区の民生委員さんも一役かっただき駐車場の誘導などに毎日携わっていただきました。本当に有り難うございました。



11/11 はこた人形ちびっ子体験教室で、はこた人形作りには挑戦しました。今日は型に新聞紙を貼り、糊付けした和紙を3枚重ね、その上に貼り付けていきました。次回はよいよ色付け作業です。どんなはこた人形になるか今から楽しみです。



11/12 福井伸一郎さんによる「山上憶良」の歌をもとに、家族愛と短歌についてお話を聴き、最後には、自分の好きな言葉を書き連ね、短歌を作って短冊に清書しました。これで私も万葉歌人になれたかな？



11/16 平成28年度の緑の募金事業で、上灘公民館の入口に花を植えました。パンジーやガーデンシクラメン、ビオラが色鮮やかに植わって、来られる方を出迎えています。公民館へお越しの際はご覧になってください。



11/16 木のおもちゃで遊ぼうと、子ども未来ネットワークのおもちゃコーディネーターに来ていただき触れることにより、子どもの安定した豊かな心の成長・思考に良い効果があることを教わりました。



11/20 「音楽と笑いで健康に」と題し、講師にはトマト☆とまるとの方によるライブ&トークの健康づくり講演会を開催しました。気分を落ち着かせるなど健康効果についてのお話と歌で、歌詞をもとに一緒に口ずさみ、認知症予防にもつながる音楽療法を学びました。



子育て総合支援センターだより

(TEL 22-3914)



子育て支援センター“おひさま”に来て一緒に遊びましょう



12月のご案内

- ☆ 7日(水)『おはなグループ「がらがらどん」』お話会があります。
- ☆ 13日(火)「保健師・栄養士」による『身体測定・育児相談』があります。
- ☆ 14日(水)『身体測定』が15:00からあります。
- ☆ 14日(水)『ヨガでリラックス』(10:30～11:30)
講師:山田 紫穂さん
対象:未就学の子どもの保護者(託児が必要な方は申し込んで下さい)
場所:上灘公民館 会議室
予約が必要です。 ※皆さんの参加をお待ちしています。
- ☆ 21日(水)『おひさまクリスマス会』10:30～11:30
何がとびだすか、お楽しみにも!
☆『おひさまベビー』を週2回しています。頭の下に敷くタオルをご持参ください。(木曜日午前11時過ぎからと、金曜日午後3時過ぎからです。)
- ☆『ファミリー・サポート・センター』も併設しています。お気軽にご相談ください。

○10月19日に『おひさまキッチンスタジオ秋のおやつ作り』を開催しました。講師の谷口栄養士さん、大濱栄養士さんにアドバイスをいただきながら、秋の味覚のさつまいもを使った、おいしくて栄養たっぷりのおやつが完成しました。親子で食べながら「おいしい!」「家からも作ってみよう」等の声も聞かれました。



※毎月子育てをお手伝いできるような講習会やイベント等を企画しています。皆さんの参加をお待ちしています。

年末の大掃除

お手伝いをお願いします。

年末が近づいてきました。溜まった汚れを取り除き気持ちの良い新年を迎えたいと思いますので、ご都合のつく方は、上灘公民館にお越しください。よろしくお願い致します。

◆日時…**12月12日(月)**
9:30～

◆持ってくる物…掃除道具はこちらで用意しますが、汚れてもいい服装でお越しください。

※掃除終了後、避難訓練と消火訓練を行いますのでご協力下さい。

上灘公民館・館長



傘の忘れ物
してませんか

公民館傘立てに忘れたままの傘が沢山あります。12月12日の大掃除の時に処分したいと思しますので、心当たりの方は、それまでに引き取りをお願いします。

上灘小学校より

42.195km ゴールめざして リレーマラソン

11月19日の土曜授業の日、6年生は42.195kmのリレーマラソンに挑戦しました。上灘小学校では平成4年から6年生が取り組んでいる恒例の行事です。トラックは1週200mですので、42.195kmになるためには、合計210周と195mとなります。一人10周ほどになる計算です。1組、2組のそれぞれで、トラックを一人ずつ走り、バトンをつないでいきました。はじめは余裕のある表情でしたが、3周、4周と苦しそうな表情になってきます。それでもきつい状況乗り越え、各学級無事ゴールしました。



みんな「やり切った!」という表情をしていました。

旧体育館跡地整備工事始まる

8月から9月にかけて取り壊され、現在更地になっている旧体育館の跡地工事が始まりました。すでに西門から旧体育館跡地、そして南門まで、仮囲いが設置されました。各門とも普通どおりに通行は可能ですが、今後工事車両が通る時には、警備の方が配置されることになっています。通行される際にはご注意ください。旧体育館跡地には、遊具、プールにつながる渡り廊下、旧体育館トイレ側に更衣室が設置されます。さらに、プールと前庭の間の樹木が伐採され、職員玄関からプール側に目配りできるようになります。工事は2月末までの予定です。ご不便をおかけするところがあると思いますが、よろしくをお願いします。

被災後のこころのケア

地震により被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。地震発生から1か月余りが経過しました。多くのストレスを抱えて生活された方も多かったことでしょう。一部の方々には、時間が経ってもその体験が過去のものとなっていらず、こころやからだの不調が長引くことがあります。またタバコやアルコールなどの量が増える方もおられます。周りの方にできることとして、話を聞くことがあげられます。話を聞くときのポイントとして

- ・無理に話を聞き出そうとせず、相手のペースに任せじっくり耳を傾けてください。
- ・批判したり、自分自身の考えを押し付けたりしないでください。
- ・自責的になっている人には「あなたが悪いのではない」ということを伝えてください。
- ・様々なこころとからだの変化は「災害という非常事態には誰にでも当たり前起こる反応である」ことを伝えてください。
- ・相談できるところがあることを伝えてください。

(相談窓口 保健センター 電話26-5670 中部福祉保健局 電話23-3147 県立精神保健福祉センター 電話0857-21-3031)

表題説明コーナー

山名寺

倉吉旧市街の北方、三明寺橋を渡ると、集落の奥に曹洞宗山名寺があります。山名寺の創建は1359(延文4)年、当時の伯耆国守護山名時氏が自らの菩提寺として開いたのが始まりとされています。山名氏は南北朝時代から室町時代にかけて勢力を誇った守護です。山名寺は、当初は光孝寺(こうこうじ)と称していましたが山名氏と関わりが深い寺院ということで、山名寺と改称しました。境内背後の高台には、山名時氏の墓塔と山名氏一族の墓石群があります。

くらよし風土記
～倉吉学入門～より