

- 📖 書道教室 13:30~
- 🎹 大正琴教室 13:30~
- ✂️ 手芸教室 13:00~
- 🍷 給食サービス
- 👑 はつらつ教室 13:30~
- 📅 Pチク会 13:30~



- ☀️ 住民スポーツの日
- 🎵 うたともクラブ 13:30~
- 💃 舞踊教室 19:30~
- 😊 なごもう会 10:00~
- 📖 館報編集委員会 9:00~
- 👥 老人クラブ役員会 13:30~

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☉ □ ・土地改良区総会 13:00~	2 👑 ・地区同研三役会 19:30~	3 📅 ・消防部長会 19:30~	4 📖	5 ・倉吉博物館講座 13:30~ ・民協定例会 19:00~ ・体育部長会 19:30~
← 3月1日~7日 春の全国火災予防運動 →						
6 ・卓球大会	7 ・社会部長会 19:30~	8 ・給食ボランティア総会 11:00~ ・テーブルマナー講座 12:30~	9 😊 ・いきいき元気の会 講演会・総会 19:00~	10	11 📖 ・東中卒業式 9:30~ ・未来会議(活性化) 19:30~	12
13 ☀️	14 🎵	15 ☉ □	16	17 📅	18 📖 ・小学校卒業式 10:00~	19
20	21 春分の日	22	23 😊 📅	24 ✂️ ・社協理事会 19:30~	25	26 ・保育園卒園式 9:30~
27 ☀️	28 ・定例館長会 19:30~	29	30	31		

3月8日(火)午後 事務室を閉室します。
 灘手公民館管理委員長 田中 修一郎

「かっさま! いいね 👍」

第11回目の今回は、穴田の吉田壽美子さん。
 御年94歳の吉田さん。「子どもの頃は女の子もよく陣取りや、「しゃご」なんかしましたなあ〜。」好きなことは、人と会っていろいろな話をすることで、長寿の秘訣は、くよくよしないこと。毎朝、仏壇に手を合わせることを日課にしておられるそう。老人クラブに加入され、保育園の「ちまきづくり」や小学校の「昔の遊び体験」などの活動に参加されるとか。「ニュースで小学校や保育園の統合とか出ていますが、小学校や保育園がなくなったら年寄りばかりになってしまふ」と心配しておられました。

※陣取りは二組に分かれて
 “陣”を取り合う遊び、
 ※しゃごはおはじき遊び



3つの光でぐっすり睡眠

最近ぐっすり眠れていますか?
 質のよい睡眠をとるには、体内時計のリズムが大切です!!
 そこで「光」を使って、朝・昼・晩ごとに睡眠のための工夫をしましょう。

3つの光

- ☀️ **朝は浴びる**
 規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計のスイッチをオンにしよう。
- ☀️ **昼は感じる**
 日中の活動と自然光で昼夜のメリハリをつけよう。
- 🌙 **夜は抑える**
 テレビやパソコンなどの強い光を抑えよう! 部屋の照明を落とし、のんびりしよう。 倉吉市 保健師



灘手公民館 だより

平成28年3月発行No.360 発行元: 倉吉市灘手公民館
 住所: 倉吉市尾原500 電話: 0858-22-5401
 FAX: 0858-23-6021 メール: konadate@ncn-k.net



灘手公民館 検索 携帯電話からも見られます

公民館・地域の情報満載! 灘手公民館ブログ
<http://konadate.blog13.fc2.com/>

Twitter ツイッターアカウント 「konadate」フォローよろしくお願いします。
 Facebook はじめました。こちらもよろしく。

事業報告! かわいくできたよ〜

2月11日に「バレンタインスイーツ〜カップケーキ作り〜」を開催しました。たくさんのご参加、ありがとうございました。秘伝のレシピを教わり、簡単でおいしいカップケーキができました。カラフルなチョコレートやクリーム、アラザン...そして手作りピック。みんなが思い思いの飾り付けをしてかわいいケーキが出来上がり〜♪
 みんなの気持ちは伝わったかな〜??
 さて、これで平成27年度の事業はおしまいです。平成28年度も楽しい事業をどんどん企画していきますので、一緒に楽しみましょう!
 どうぞご期待ください。
 なだてっこランド
 実行委員長 隅 陽介



灘手自治公民館協議会・社会福祉協議会 合同研修会開催

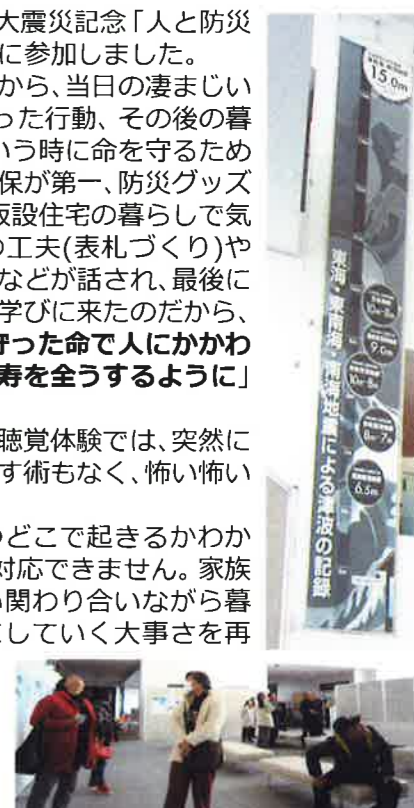
〜テーマ:安心安全に暮らせる地域を目指して〜

2月21日(日)合同研修会が開催されました。「なだて見守り支援ネット」、「六田自治公支え愛活動」の取組みについての講演。地域が高齢化し、過疎化していく中でのタイムリーな課題に参加者は真剣に聞き入りました。
 分散会では、熱心な議論がなされ、全体会では各集落での現状や取組みが発表されて有意義な研修となりました。
 灘手自治公民館協議会 総務部長会長 吉田 康雄



地区同研視察研修

2月9日(火)阪神淡路大震災記念「人と防災未来センター」での研修に参加しました。体験者の長岡照子さんから、当日の凄まじい状況や、自分や家族のとった行動、その後の暮らしの体験から、いざという時に命を守るためには逃げ道と飲み水の確保が第一、防災グッズとして備えておくこと。仮設住宅の暮らしで気持ちを明るくするための工夫(表札づくり)や協力してもらえる嬉しさなどが話され、最後に「皆さんは命の大切さを学びに来たのだから、自分の身は自分で守る、守った命で人にかかわる、そして守った命で天寿を全うするように」と結ばれました。
 映画とジオラマでの視聴覚体験では、突然に起きた天変地異の中でなす術もなく、怖い怖いと思うばかりでした。災害や困りごとはいつどこで起きるかわかりません。自分一人では対応できません。家族や近所の人たちとお互い関わり合いながら暮らしていける灘手地区にしていく大事さを再度学び、自分の出来ることをしていこうと思っただけでした。
 尾原 高田 敬子



イベント・講座のお知らせ

研修

灘手公民館・給食ボランティア会主催

中華のテーブルマナー講座

意外と知らない！
中華のいただき方をプロに学びます！！

日時：3月8日(火)12:30～
場所：中華料理 北京(宮川町)
対象：給食ボランティア会会員
福祉協力員



募集

主催：灘手地区社会福祉協議会
お出かけサークル・灘手公民館

春爛漫～水の都～松江散策

日時：平成28年4月7日(木)
参加費：1人3,000円
定員：23名(お早目にお申込み下さい)
申込み：3月15日(火)必着 灘手公民館まで
※詳しくはチラシをご覧ください



お知らせ

灘手公民館研究指定事業

平成28年度なだてっこランド事業計画

今年も灘手公民館研究指定事業(家庭教育)『なだてっこランド』は運営委員で事業を企画・運営し、親子で事業に参加することで、地域の方とのつながりや故郷への愛着を育てる取組をたくさん計画しました。ご参加くださいませ～(^^) /



日時	内容
春	交通安全教室・野外炊飯
夏	魚釣り・ステンシル教室
秋	文化祭「仮装大会」・屋台・
冬	スイーツ教室・クリスマス会

※あくまでも予定なので変更あり。

スキー&スノボ教室

2月7日(日)恒例のスキー教室が恩原高原スキー場で開催され、小学生・保育園16名、大人31名の参加がありました。今年は暖冬で雪不足が心配されましたが、前日に20センチ以上の積雪があり、グレンデコンディションは上々でした。子どもたちはスキー、スノーボードを講師の先生方から丁寧に教えてもらい、全員が上手になって怪我もなく無事帰路につきました。関係者の方々ご協力大変ありがとうございました。

子どもいきいきプラン実行委員長 長柄 正秋



講演会

主催：灘手いきいき元気の会

ルーツをたどって 病気予防

遺伝の仕組みと家系図のルールと描き方をわかりやすく説明！！病気予防や生活改善に役立てたい方必見！！

日時：3月9日(水)19:00～20:00
場所：灘手公民館 大会議室
演題：気になる！家族の病気と体質
～家系図を描いて健康管理～
講師：鳥大附属病院
次世代高度医療推進センター/遺伝子診療科
特命助教・認定遺伝カウンセラー



中川 奈保子先生
*中学生以上どなたでもご参加ください

総会

灘手いきいき元気の会 総会

日時：3月9日(水)20:00～21:00
場所：灘手公民館 中会議室
会員：各自治館長・文化厚生部長
体育部長・健康づくり推進員
食生活改善推進員・スポーツ推進員
◆講演会終了後の開催となります。



募集

大正琴教室メンバー募集!!

平成15年の発足以来、現在も毎月2回程度活動を続けています。敬老会などの慰安やこ～まい秋祭りに出演しています。頭と指を使い、ボケ防止にも一役買っていますよ～♪一緒に活動してみませんか？
※詳しくは灘手公民館まで(☎22-5401)

スポーツ

主催：灘手体育振興会

卓球大会

日時：3月6日(日)8:00～
場所：灘手小学校体育館
主催：灘手体育振興会
※詳しくは各体育部長さんへ



公開なごもう会

「なごもう会」では、介護予防事業として、健康体操やレクリエーションなどを実施しています。この会をたくさんの方に知っていただくために、「公開なごもう会」を開催します。ぜひこの機会にお出かけください。

期日：3月9日・23日(水)
午前10時～11時30分
場所：灘手公民館

対象者：おおむね65歳以上で要介護認定を受けていない人

【連絡先・問い合わせ先】
倉吉市役所 長寿社会課 電話 22-7851



～ち～とまえの話だけどな～

この度の冬は寒いのと、ほけた暑さとでなんか変な冬という季節を過ごしました。もうすぐ彼岸がやってきます。彼岸には墓参り、法事などを予定の方も多いことと思います。さて、墓地へ行くと古い墓、新しい墓、洋風墓など、個性いろいろな墓石が目につきます。古い墓石の中には、当時の財力の豊かさが想像される、背の高い立派な墓石も見られます。庶民の墓の建立は江戸時代の檀家制度の確立と共に葬儀、仏事などが生活の中で確立したことで広まったようです。人々の生活が安定した江戸中期1750年代位から墓石が何処も多く見られるようになり、競って庶民が華美に走る事を防ぐため江戸時代後期、天保二年(1831年)幕府によって「墓石制限令」が発布され、百姓、町人の墓石の大きさを台座を含め四尺(120cm)とするなど、また百姓、町人の院号、居士号の禁止などが定められた様ですが、実際には効力は余りなかったようです。

彼岸だけな～、ぼたもち作らんとな～
お祖母さんシュークリームがええに。

歴史講座運営委員



※今回は紙面の都合上、漫画はお休みします。

平成28年度灘手公民館主催講座！

28年度テーマ：「共に育む『共育』を広げよう」

春が待ち遠しい季節となりました。灘手公民館では28年度も様々な講座を順次開講します。皆さまのご参加、心よりお待ちしております。

公民館のおすすめ講座のご案内～♪

4月7日	春爛漫～水の都から松江散策	お出かけサークルと共に研修旅行へ出かけます。
5月21日	向こう三軒両隣防災教室	小学校と合同で避難訓練・炊き出し訓練など
7月上旬	潮風の丘でグラウンドゴルフ	ファミリーで健康教室今回はグラウンドゴルフ

松井館長のつぶやき。



間もなく、新しい年度を迎える季節となりました。

私たち公民館も来年度の事業計画を作成中です。公民館は社会教育の一端を担う施設ですが、いま教育という字を「共育」と書く考え方もあります。文字通り「共に育む」と言う考え方です。

地域の持っている力や課題に気づき「共育」するためにも、色々な団体・サークルと連携協力して行きたいと考えています。

来年度もみんなで協力して、灘手を盛り上げましょう。



灘手保育園より



2月3日に「節分」をしました。絵本を読んで由来を説明した後、「おなかの中に鬼がいる」の絵本をもとに自分の弱い所(好き嫌いをする。自分の思いを通そうとするなど)を「好き嫌いする鬼さん出ていけ～」「わがまま鬼さん出ていけ～」と言いながら鬼に向かって豆をまきました。その後年の数だけいり豆を食べました。願いが届いてこの一年間、皆が元気に過ごしてくれることと思います。少しずつ春の気配を感じるようになりました。

年長児7名(男子5名、女子2名)は26日に卒園式を迎えます。これまで地域の皆様には温かいご支援、ご協力をありがとうございました。

