

1月の上井点描
雪景色



吹雪の中を元気よく登校する子供たち

朝の登校写真撮りに出かけた時、吹雪になり、あまり上手く取れませんでした。(写真=上) 倉吉駅のホームに上がってみました。三朝、はわい温泉の旅館の方が、お客様のお迎えに来られていました。(写真=下)。「お客さんお顔は撮りませんから」と、お断りをして様子を撮らせてもらいました。(佐々木)



倉吉駅にて
観光客出迎え風景



年明けの、風景(河北地区内)



「木工教室」で、「どこでもドア」制作。

コミュニティセンターは、
様々な学びの場・交流の場。



大人も受講生。「子ども硬筆・毛筆書道教室」で、先生の丁寧な指導を受けているコマ。



「3B体操教室」。心地良い汗

会長 生田 均 (旭北)
副会長 伊藤 一行 (海田東)
副会長(会計) 平本 良明 (海田西河北町)



令和4年度の
重点取り組みの紹介

上井地区自治公民館協議会
会長 生田 均

昨年4月、上井公民館は「上井コミュニティセンター」へ名称変更しました。

目的は、「地域の問題は地域で解決する」ことにあります。上井地区の一番の問題は「上井全体」という視点で活動している団体がないことだと思います。地域を良くするための活動している団体はたくさんありますが、団体間の連携が図れていないのが実態だと思います。

そこで、昨年は「上井コミュニティセンター」の運営に館長会メンバーが参画し、上井全体を良くしていくために何をすべきかの検討をしてきました。今年は検討内容を具現化する年として、①地区振興協議会に設置される「地域防災部(防災部会・安全部会)」の運営に協力し、安心・安全な上井地区を目指す。②上井地区社会福祉協議会と連携し、「住民の健康づくり」推進組織の立ち上げ運営に協力することを2本柱に活動を推進していきます。皆様のご支援をお願いします。

安心・安全な
上井のまちづくり推進

1月11日(火)、「自治公民館長会」が開かれ、自治公民館協議会長に生田均さん(旭北)が決まりました(5年目)。なお、今年度から地区振興協議会に新たな3つの組織が発足します。各専門部の担当者(各自治公民館長さん)の一覧は下記の通りです。

専門部担当役員(自治公民館長)

副館長・総務部	増井 壽雄 (旭南)
副	西本 常良 (旭東)
社会教養部	松本 敏彦 (本町)
副	八田 学 (1丁目西)
体育部	伊藤 文男 (大平町)
副	高木 瑞記磨 (1丁目東)
副	土井 博文 (福庭)
副	大村 弘人 (旭西)
生活環境部	浜本 勲 (海田南)
副	林 昭富 (柳町)
監事(2名)	萩野 和美 (河北団地)
	半田 澄枝 (旭北)

【振興協議会】新組織が立ち上がりました

地域防災部長	生田 均 (旭北)
副	三浦 貴志 (防災リーダー)
防災部会	眞壁 照雪 (清谷)
副	里田 雅昭 (天神町)
安全部会	平本 良明 (海田西町河北町)
副	長井 貴徳 (福庭東)
健康づくり部(仮称)	伊藤 一行 (海田東)
副	長谷川 洋子 (河北団地)

看護大学「フィールド体験学習」に参加して

杉本照代(海田西町)

12/21~22日、「体験学習講座」が海田西・河北町公民館で開かれ、看護大生と共に学びました。

初日は、自治公民館3役と地域住民2名が看護大学生にインタビューを受けました。2日目は、私も参加しました。そして「元気会」が令和2年から行っている「グラウンドゴルフの活動」を発表しました。健康増進と円滑な地域のコミュニケーションを深めるのが目的です。

「ニコニコ会」は平成21年から、高齢者が集まり、近況を話したり簡単な食事したりと10年以上の歴史があります。メンバーは女性8人。年3回の集いで、おやつを用意し、詩の朗読・体操などしています。そんな活動報告の後、暮らしの楽しみ方・健康に対する取り組み・食生活で大切にしていることなど、

「キーワードは口から」

看護大生からインタビューを受けました。

【参加しての感想】

この「フィールド学習体験」を看護大生が模造紙にまとめました。(上井コミュニティセンターに、2月末まで掲示しております。)それを拝見し、そのキーワードは、『健幸は口から』という意味

深いものでした。

家庭、地域活動は円滑なコミュニケーションの上に成り立ち、会話するということと、「食事・栄養」であると改めて感じました。

20代の若者と、健康・地域の事をテーマに話が出来たことで、若者のエネルギーを感じることができました。

あ
げ
い

コミュニティセンターより

NO201

(06年10月からの通算)

編集:「上井コミュニティセンター」編集委員会

令和4年2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/

上井コミュニティセンター

のQRコード



化粧品(トワニー・リサーチ・オパール)・エステ

べっぴんになれる店 べっぴんはうすユキ

倉吉市上井町2-2

TEL 0858-26-5258

お店のホームページ

営業時間 10時~19時(日・祝は18時まで)

定休日 第2・4・5日曜日



自治公民館協議会の総会
ならびに表彰式

2月6日(日)に予定していましたが総会ならびに表彰式は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止いたします。ご理解、ご了承くださいます。

2月の行事予定

8日(火)	健康推進体制検討会	13:30
	地域防災部 防災部会	15:00
	上井地区自治公民館長会	16:00
18日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
19日(土)	スポーツ教室「室内ペタンク」	10:00
22日(火)	地域防災部 安全部会	19:00

今月の「ふれあい給食」サービス 10・24日

【教室・講座】

3B体操	(月曜)	7・14・21・28日	10:15
	2月はお休みします		18:30
書道教室	(水曜)	2・16日	10:00
	(水曜)	2・16日	13:30
水墨画教室	(水曜)	9・22日	13:30
板画教室	(日曜)	13日	10:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	5・12・19・26日	13:30
リラックスヨガ	(金曜)	18・25日	10:00

【同好会】

女性のつどい	2月はお休みします		
民謡同好会	2月はお休みします		
太極拳同好会	(月曜)	14・21・28日	20:00
	(金曜)	18・25日	10:00

【その他】

なごもう会	1・15日	13:00
-------	-------	-------

*積雪状況・新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止または変更となる場合があります。

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大のため、2~3月のイベントが中止になりました。

「おもちの食育教室」
上井地区駅伝・マラソン大会



春を告げる「駅伝・マラソン大会」は中止(昨年の一コマ)

知人から「簡単で美味しい」とすすめられた椎茸のチーズ焼きを作ってみました。椎茸とチーズの相性が抜群です。

料理ヨギガ〜
(109)



椎茸のチーズ焼き

材料は生の椎茸と、とろけるチーズ、醤油、パセリだけ。
【作り方】
椎茸を洗い、水分をとってアルミホイルの上にヒダを上にして①醤油をたらし、②チーズをのせ③オーブントースターでチーズがしっかりとろける

まで焼いたら出来上がりです(約5分程)。お皿に盛ってパセリを散らします。チーズの種類をアレンジしても、椎茸の旨みが引き立ち美味しかったです。(三木)

「昭和の上井」
記録写真集
【継】

いよいよ発刊です。

がん検診・特定健診・長寿健診の受診期間は2月28日までです!!
詳しくは受診券に同封されている健康診査の手引きをご覧ください。

生活習慣病の早期発見のための特定健診・長寿健診、がん

健診受診期間が残り一ヶ月となりました

倉吉市健康推進課から

の早期発見のためのがん検診、どちらも受診がまだの方はお急ぎください。受診券を紛失された方は再発行しますのでご連絡ください。

【問合せ先】
倉吉市健康推進課
電話：27-0030



心も体もゆったりとリラックス

2014年4月開講、8年目。講師は小谷真理子さん。月2回で6名の受講生の中には、5カ月の赤ちゃん連れのママも…。

リラックスヨガとは、「緊張と緩めるポーズを交互に繰り返して、心身をリラックスさせます」(小谷先生)。それぞれのポーズには意味がある

「リラックスヨガ教室」は今

という先生の話を聞きながら、生徒はゆったりとした時間を味わい、赤ちゃんはいつの間にか眠っていました。

「この時間があるお陰で心身ともに調子が良いです」「記憶がなくなる程リラックス出来る事があります」と、皆さんとてもすっきりした笑顔でした。(楠本)

ヨガを体験してみました。自律神経を整えストレス由来の種々な内臓機能のトラブル改善になるとのこと。コロナ禍で凝り固まった心身が

ほぐれ最後は夢の中でした(楠本)▽本年も編集に頑張ります。よろしくお願ひします。(編集委員：楠本・佐々木・杉本・戸田・三木)