



▲3月7日 旭西地区内の高架下

上井・春の風景

線路脇近くに見つけた「ミツマタの花」

早春に枝先に花を咲かせ、その後同じ場所から3本の枝を伸ばすのでそのような名前がつけられています。

厳しい冬から、陽ざしを受けた草木は確実に目覚めています。



天神側土手沿いの畑で。

年末からの大雪にはお手上げ状態でした。地域では、相互扶助の精神で雪かきにあけくれた方々には感謝します。長く雪の下でぐったりしていた水仙や、菜の花も立ち上がろうとしていました。梅の木にも早々と花が咲いています。



▲3月18日 河北小学校の卒業式
卒業生59名が巣立っていきました。

あ げ い

コミュニティセンターだより

NO204

(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4月1日発行

〒682-0042

倉吉市大平町360-1

TEL 26-1736 FAX 26-3621

(メール) koagei@ncn-k.net

上井コミュニティセンターのQRコード



(HP) <http://www.ncn-k.net/koagei/>

化粧品(フコク・リサーブ・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



◆活動：月に1回(2組に分かれて活動します)毎月の第2・4木曜日にひとり暮らしのお年寄りの方に「ふれあい弁当」(94食)を作っています。

◆研修会(親睦会・お楽しみ会)もしています。興味のある方は、上井コミュニティセンターまでご連絡ください。電話 26-1736

一緒に活動しませんか。「給食ボランティア」募集!



配送を待っている94食の「ふれあい弁当」。2月24日(木)のもの。3月のおひなまつり仕様で仕上げました。

上井地区振から 四人の方を顕彰

長年のボランティア活動に

亀井美代子さん(海田西)

小下り児童見守りボランティア活動

3月8日(火)開かれた「上井地区振興協議会運営委員会」で、4人の方に生田会長から感謝状と記念品が贈られました。長年にわたる、ボランティア活動に対してのことで、それぞれの方にコメントを頂きました。

朝、起きて時間が来ると、今日も子供達が無事に登校出来ますようにと交差点に向かう。それが私の毎朝のルーティンになっています。私にとって子供達の成長を見られる事が大事で会話もたくさんできました。この六年間、事故もなく無事だったことが何よりで、感謝状というきっかけが私の折り返し地点になります。また新たな気持ちで子供達を

学校からポプラ学級へのお帰り列車”で子供たちからパワーを貰いました。

金森深雪さん(福庭)

河北小学校学童登下校安全見守りボランティア活動

見守って行きたいと思っています。

途中で雨に降られ、運よく「日ノ丸車庫」の待合所で雨宿りが出来たのです。でも、雨は上がりそうになく困っていました。この雨は、暫くはやみそうにないから」と事務所にあった傘を十数本持って来て貸してくださる大助かりでした。地域の方々のこうした温かい手助けにより、長く続ける事が出来たのだと感謝しています。

小川章代さん(旭西)

9年間「コミュニティセンターだより」編集委員

当時の編集委員さんから、倉吉駅の線路より南に編集

委員がいなかったので協力して欲しい」と勧誘されました。「公民館だより」の編集委員に当初は戸惑いばかりでしたが、周りの方々に助けをいただきました。新しい出会いや仲間も出来ました。取材時の皆様の笑顔と協力、本当に感謝します。

大嶋攸子さん(海田南)

「だより」編集委員会立ちあげから13年半にわたり編集委員

記事を書くため、上井を歩きたくさんの人に出会いました。最初の出会いは、毘沙門さんの鳥居に通じる道を、ひとり黙々と草取りをしておられる方でした。その後ろ姿に大切な物を守り続けることの大事さを教えられました。そして、「上井商工連盟四〇年誌『躍動の歩み』」に見た、時代の変遷の中、意欲的に活動される姿に熱い思いを感じ、エネルギーをいただいたこと感謝です。

お知らせ

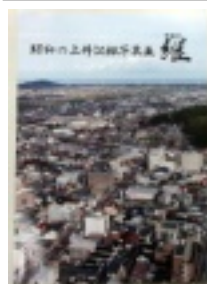
上井地区に関する2冊の冊子です。いつでも購入出来ます。

上井地区の歴史を文字の情報としてまとめた「上井ふるさと誌」(2004年発行)

コミセン事務室で
1冊=2,000円

「昭和の上井記録写真集 継(つなぐ)」が発刊されました。上井地区の懐かしい写真の画像情報がいっぱいです。

コミセン事務室で
1冊=1,000円



4月の行事予定

7日(木)	ふれあい給食ボランティア総会	10:00
11日(月)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
12日(火)	上井地区振興協議会 防災部会	13:30
	上井地区自治公民館長会	15:00
13日(水)	上井地区老人クラブ協議会	10:00
	河北小学校 入学式 河北中学校 入学式	
21日(木)	社会教養部会	19:00

今月の「ふれあい給食」サービス 14・28日

【教室・講座】

3B体操	(月曜)	4・11・18・25日	10:15
	(月曜)	4・11・18・25日	18:30
書道教室	(水曜)	6・20日	10:00
	(水曜)	6・20日	13:30
水墨画教室	(水曜)	13・27日	13:30
板画教室	(日曜)	10日	10:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	2・9・16・23・30日	13:30
リラックスヨガ	(金曜)	1・15日	10:00

【同好会】

女性のつどい	(火曜)	5・19日	9:30
民謡同好会	4月はお休みします		
太極拳同好会	(月曜)	4・11・18・25日	20:00
	(金曜)	1・8・15・22日	10:00

【その他】

なごもう会	19日	13:00
-------	-----	-------

◆職員不在のお知らせ◆

4月22日(金) 午後=倉吉市コミュニティセンター職員研修のため
※貸し館は通常通りですが、申込みはお早めをお願いいたします。



“あっ、ここにもポイ捨て!”

3月24日(木)13:30~14:30、児童センターの取り組みとして、「清掃ボランティア」活動が行われました。これは、“エコクラブの活動”の一環。地域の清掃活動として実施されました。
「きれいな町にしたい」という思いで、ポプラ学級児童・職員、センター職員とが大平町周辺のゴミ拾いを行いました。好天に恵まれ、和や

児童センターの、清掃ボランティア活動

「空缶やタバコの吸い殻が多く、ビックリ」
“喝!”

かな活動になりました。

【活動した児童たちの声】

「空きカンやタバコのポイ捨てが多くびっくりしました」
「ゴミを道に捨てないようにしてきれいな町を作りたいと思いました」
「ポイ捨ては環境破壊にもつながるので、ダメだと思った」



「町をきれいに」とボランティア活動

私は週1回シャトルを追いかけます。私のクラブでは、古希を迎えられるメンバーが、知り合いが老若男女問わず和気あいあいとバドミントンを楽しんでいます。時には野菜や果物をもらったり、自作のお菓子を頂いたりとお菓子の輪が広がり、人生の先輩からいろいろの場でもあります。先日、高3になるメンバーのお孫さんが久しぶりにお孫さんに参加され、練習に参加された。みんな平均決まった4人は平均決まらな女性3人と彼でした。

リレーエッセイ (104)

私の健康法

池田久美子(清谷町)

「このメンバーじゃ面白くないでしょ」と言う、「いいえ、楽しいですよ」という返事。その試合はいつも以上に張り切ってプレーしたことは言うまでもありません。これも「無理をしないこと」「無理をして「孫とシャトルを打つこと」を目標に練習に汗を流したいと思いません。これが私の心と体の健康法です。

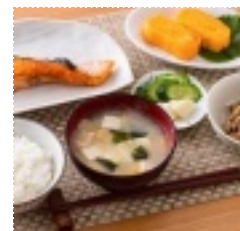


4月は、入学、就職など環境も変わり何かと忙しい時期。生活が不規則になり、つい朝ごはん抜きになりがちです。

朝ごはんは、とても大切です

朝食をとらないと昼食を食べるまで脳(頭)は、いわばガス欠の状態です。

- 朝食を食べないと…
- ① 体温が上昇せずに、脳(頭)の働きも鈍い。朝起き直後の体は血糖値が低く、内臓や神経、脳の働きも低下しています。
 - ② 脂肪がたまりやすく、肥満の原因となりやすい。
 - ③ 栄養のバランスが悪くなる食事の回数が減ると、体にとつ



(※ネットから転載：編集委員会)

倉吉市健康推進課から

て必要な栄養の量的・質的な補給は難しくなります。

理想的な朝食

脳のエネルギー源となるパン・ご飯などの主食に、タンパク質を含んだ卵・肉・魚・大豆など、そしてビタミンやミネラルを補給してくれる野菜や海草などを取り入れた献立です。

毎朝沢山の品数を作るのは大変。具だくさんのお味噌汁(又はスープ)など、手早く多くの食材が食べられる献立で元気な毎日を送りたいものです。「早寝・早起き・朝ご飯」。

規則正しい生活習慣づくりが大切です。

我が家のペット

ミニチュアダックス

イチロー君 (推定5歳)

石田 聖子 (1丁目東)

初めて飼うペットで、やんちゃでわがままなところに手を焼いています。お座りお手はできますが、待てを特訓中です。朝晩の散歩が日課で、私も早

起きになり体重も5kg落ち、健康体となり喜んでます。



▲ お散歩中。

編集

後記

東日本大震災から11年。未だ行方不明の方も…。まだ自宅に帰れない人達、家族を失い心の整理がつかない人達。年月が過ぎても心の傷は癒えない。私は少しでも寄り添うために、3月11日あらためて、「この日の事を忘れない!」と合掌した。(三木)▽「コロナ感染者が減らないなあ」とニュースを見るたびにため息。そうしたら、ロシアのウクライナ侵略。編集しながら、怒りがつのる毎日です/お店のカウンターに「ウクライナ支援募金箱」がありました。少しでもと思って募金です/ミサイルの無差別空爆するロシア。悲嘆にくれるウクライナの人々。それなのに、「我々こそ防衛している。空爆はフェイクニュースだ」とロシア。養護する中国。道義を失った二つの国の指導者に憎しみを覚えます。(と)