

「ピラティス教室」体験レポート

「見て取材するのではなく、実際にやってみてはどうでしょうか。自分で体感して下さい」との先生のひと言で、私たちはトレーニングしてみました。(編集委員 楠本・杉本・三木)

ピラティスとは、体の芯を鍛えること。日常的に鍛えることが難しい内部の筋肉(インナーマッスル)を鍛える「体幹トレーニング」です。

また、身体的な自分の癖に目を向け、気づき、改善する機会が持てる講座となりました。



毎週土曜日 10時～11時 講師 河本珠紀さん

土曜午前。和室でマットを使っての講座でした。若い社会人の参加もあり、明るい雰囲気の中、自分の身体の癖などに気づきながらインナーマッスルを鍛えることにのみ集中しました。

私たちは、突然の体験トレーニングとなりましたが、体を動かしていると余計な雑念も消え、マインドフルネスの時間となりました。

受講者の声「仕事をしながらでも、自分の姿勢や呼吸法を確認するようになりました」

その1 民生児童委員 地区自治公協には、9の関連団体があります。活動内容・課題などをシリーズで掲載したいと思います。(編集委員会)

民生児童委員の高齢化と定員充足率が「全国平均7割強」と全国紙で取り上げられていました。会長の上野忠義さんにアンケートしました。(まとめ 佐々木)

子どもの安心して暮らせる支援しています 地区民生児童委員協議会 会長 上野忠義さん

問 どのような活動をされていますか？
上野「皆さん、町内の民生委員さんをご存じですか？児童委員を兼ねていて、地域の子どもたちが、元気に安心して暮らせるように相談・支援などを行っています」

問 近年はどんな活動を？
上野「コロナ禍で今は活動していませんが、毎年7月定例会を河北小学校で行っていました。授業参観し管理職の方と子どもの様子等を聞くなどして意見交換します。秋には陶芸教室を行っていました。月1回の「校門挨拶運動」は行っています」
問 課題は？
上野「やはり、委員の充足です。1期3年・定年75歳。町内館長に推薦して貰いますが、幸い上井では充足出来ました。地域福祉に関心のある方、手を上げて下さい」

4月のニュース

除雪機2台を購入 「世間遺産マップ」作成
地区振興協議会総会 (4月11日於:上井コメン)

「毎日」「誰かが」「どこかで」 見守る体制づくり目指して!

河北小学校見守りボランティア



「地域で子どもを育てる」を合言葉に、河北小児童の下校時見守りボランティアを募集しています。

週に1度、月に数回、ご都合の良い時で結構です。散歩がてら通学路を歩いて頂ければ、犯罪・交通事故の抑止力となります。皆様の参加をお待ちしています。

詳細は上井コメンまで

募集中!

13名で発足(令和4年9月)。現在のメンバー25名で活動しています。

【見守りボランティア活動し、】

- 小学生のあいさつが素晴らしく気持ちが良いです。子どもから元気を貰っています。
- 小学生の子どもたちと話しながら歩きます。見守りの活動を楽しみながらやっています。

- 「ありがとうございます」とお礼を言ってくれる子供がいて、とてもうれしい。
- この活動に参加して、元気な子供たちと関わりが持つことが出来て、とてもうれしいです。

主な事業計画

- ①小型除雪機2台購入120万円※事業の一部減額(文化・福祉費-5万円等)
- ②河北小学校見守りボランティア募集継続
- ③「上井地区世間遺産マップ」(仮称)制作

今年度の役員(三役等)

- 会長 生田均 (自治公協) 副会長 三浦貴志 (社福協) 中井修二郎 (商工連) 運営委員長 平本良明 (自治公協)
- 運営委員: 24名(自治公民館長・学識経験者) 防災部長 眞壁照雪 安全部長 長井貴徳 健康づくり部長 土井博文 監事 山田美知子・河崎紀子

短信

笹長伸司さん 3月31日をもって「上井コミュニティセンター」を退職されました。約2年間、お世話になりました。

集団検診のお知らせ 倉吉市健康推進課

日程	会場	住所	50歳以上	65歳以上	75歳以上	85歳以上	95歳以上
5月16日(水) 8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●	●	●	●	●
5月21日(日) 8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●	●	●	●	●
5月22日(月) 8:30~10:00	関金総合文化センター	関金町大馬路	●	●	●	●	●
5月23日(火) 8:30~10:00	関金総合文化センター	関金町大馬路	●	●	●	●	●
5月30日(火) 8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●	●	●	●	●
6月12日(月) 9:00~10:00	上井コミュニティセンター	新田	●	●	●	●	●
6月16日(金) 8:30~10:00	瀬子コミュニティセンター	瀬子	●	●	●	●	●
6月20日(火) 8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●	●	●	●	●
7月15日(土) 8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●	●	●	●	●
9月30日(土) 8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●	●	●	●	●
10月25日(水) 8:30~10:00	倉吉福祉センター	倉吉町	●	●	●	●	●
11月24日(金) 8:30~10:00	社コミュニティセンター	国分寺	●	●	●	●	●
12月15日(金) 8:30~10:00	中部健康管理センター	米田町	●	●	●	●	●

追記: ① 中部健康管理センター: 受付=8:30~10:00 12/15・1/9・1/20(13:30~15:00もあり)・2/2・2/30 ② 一部要約(市報「くらよし」に掲載済み)

4年ぶりの開催です 上井地区敬老会

6月18日(日) 10:00~ ホテル セントパレス倉吉

上井地区運動会

とき 5月14日(日) 9時開会
ところ 河北小学校グラウンド ※雨天中止

- 【種目】
50歳・100歳競争
幼児の福袋取り
バドミントン
キックボール
グラウンドゴルフリレー
満水競争
玉入れ競争

各種検診のお知らせ

- ① 期間=5月1日~6年2月29日
- ② 健診受診券=4月中旬送付。
- ③ 健診の内容・料金等=受診券に同封している手引きをご覧ください。【健診の方法】
- ▽ 個別健診→協力医療機関で受けられます。詳しくは、手引きをご覧ください。
- 医療機関で行う個別健診と集団健診の料金は、同額です。
- ▽ 集団健診→希望の会場で受けることが出来ます。
- ▽ 申込み先 市健康推進課 TEL27-0030

しり〜ず

上井 今昔



懐かしい駅舎。橋上化され、充実した施設。その移り変わりを取り上げました。(上写真:杉本)

今

地方の採算が苦しいJR線の廃線が検討されている時代ですが、倉吉駅は、今も昔も中部エリアの玄関口です。駅舎が木造だった時代の構内には、倉吉線ホームもあり利用客でいっぱいでした。

昔



寝台特急「出雲」がホームに停車すると、駅弁を売る声が響き、人生の新たな門出の若い人と見送る人が行き交いました。3段ベッド式の寝台

(左)昭和40年代の上井駅正面 (下)アドバルーン上げて新駅舎の完成を祝う。(昭和47年)



特急「出雲」。上井は19:30発→東京7時頃着の唯一の直行便でした。昭和42年築の駅舎には売店・喫茶店がありました。現在は駅の南北を結ぶ通路・エスカレーター・エレベーターで橋上の改札口へ。バリアフリー化されています。(杉)

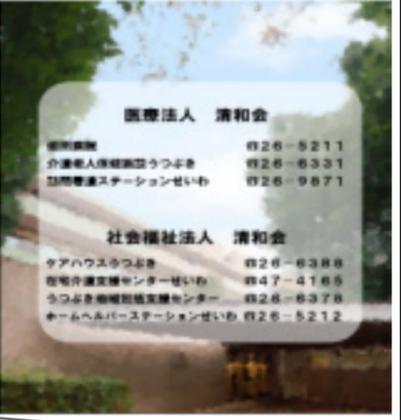
あ げ い

コミュニティセンターだより

NO218 (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5年5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



5月の行事予定

9日(火)	上井地区社会福祉協議会 評議員会	13:30
	上井地区自治公民館長会	15:00
12日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
14日(日)	上井地区運動会(河北小グラウンド)	9:00
20日(土)	河北小学校 運動会	
22日(月)	コシエンお楽しみ会「ヤクルト健腸教室」	13:30
6/3日(土)	上井地区青少年育成協議会 総会	10:00
	上井地区同和教育研究会 総会	11:00

今月の「ふれあい給食」サービス 11・25日

【教室・講座】

3B体操	(月曜)	8・15・22・29日	10:15
	(月曜)	1・8・15・22・29日	18:30
書道教室	(水曜)	10・17日	10:00
	(水曜)	10・17日	13:30
水墨画教室	(水曜)	10・24日	13:30
板画教室	(日曜)	14日	10:00
リラクソヨガ	(金曜)	12・26日	10:00

【同好会】

コーラスあげい	(火曜)	2・16日	9:30
民謡同好会	(月曜)	1・15日	19:30
太極拳同好会	(月曜)	8・15・22・29日	20:00
	(金曜)	12・19・26日	10:00
AGEIピラティス	(土曜)	6・13・20・27日	10:00

【その他】

なごもう会		2・16日	13:00
-------	--	-------	-------

海田西町・河北町の巻

公民館加入200世帯/384世帯



上井地区には自治公民館単位で、17町内会があります。その町のたたずまいの一端を写真切り取り、しり~ずで掲載します。



【河北町】「L・ムー」大型スーパー店付近。河北小学校側から北方向へ。街路樹が撤去され見通しの利いた遊歩道

用水路横の遊歩道には、樹木が植えてありました。ところが樹の幹が大きく成長して歩道タイルを傷め、歩きづらくなりました。枝の管理・手入れも問題となり伐採されてしまいました。

現在は、樹の根元にはコンクリートが埋められ歩道は歩き易くなり、見通しが利いてスッキリとしています。



公民館前から天神川の土手は直ぐ近く。

JR山陰線跨線橋から北へ向かう大通りは商業地帯の海田西町。牛骨ラーメンで知られる「Iよし」と、全国展開している回転寿司チェーン店「Sロー」が見える。



長年にわたってボランティア活動

7名の方に、顕彰表彰

谷本正晴(一丁目東)
上井地区交通安全指導員
きっかけ・動機など

公民館長さんから声をかけられたのが、きっかけ。何時も交通安全の「啓発」という思いで続けて来ました。

向井恵美子(本町)
民生児童委員(9年)
活動内容=児童、高齢者の状況把握・相談など。
きっかけ・動機など

公民館長よりの声かけ
長く活動してきた気持ちなど
仕事しながらでしたので、細やかな活動は出来ませんでした。少しでもお役に立てたのなら、うれしく思います。委員の皆さんとの交流や意見交換はとても勉強になりました。
ありがとうございました。

4月11日(火)「上井地区振興協議会」の総会が開かれ、7名の方が表彰されました。長く地域ボランティア活動された事への顕彰です。当日出席の方にアンケートし、まとめました。

川本輝彦(旭西)
民生児童委員
きっかけ・動機など
町内の方から勧められて。活動してきた気持ちなど
健康に心配な方もおられ、私も含めてますます健康で過ごすことの大切さを痛感した次第です。
地域全体で取り組む力、組織が大切と思いました。

亀井幸義(海田西町・河北町)
自治公民館活動(40年)
活動内容=監事9年・副館長31年
始めたきっかけ・動機
総会などで意見を述べていたことを町内の皆さんからの支えに動かされたと思っています。
長く活動してきた思いなど
町内の皆様を初め、役員の方々の協力体制が支えになっていたことが大きいと感じております。ありがとうございました!

福井章人(清谷)
民生児童委員(15年)
活動内容=見守り支援、援護活動。
始めたきっかけ・動機
協議会長さんから協力依頼
活動してきた思いなど
日々の生活の中で、見守り、奉仕・貢献などをし、皆様の安心安全な町づくりを目指していました。

伊藤陽子(海田西町・河北町)
民生児童委員(6年)
活動内容=高齢者・障害者世帯など要援護対象の方々の実態把握や相談支援。住民の福祉増進のための活動など
始めたきっかけ・動機
公民館長さんからの依頼。退職したばかりで、やりたいことも色々あり悩みましたが、やっていた仕事と通じる所もあるのではないかという思いもあり、地域活動に少しは貢献すべきと決心しました。
長く活動してきた思いなど
初めての实態調査は、地図片手に悪戦苦闘でしたが、地域との関わりが少なかったことに気づかされました。
お年寄り夫婦・ひとり暮らしのお年寄りの多いことに驚かされました。訪問を心待ちにされている方や、堰を切ったように話される方に接し、安心して相談出来るボランティアの必要、重要性を再認識し、身の引き締まる思いでした。なお、ボランティアとしての適切な距離感も重要で、地域での声かけ・見守りがより進むことを期待しています。

と「地域猫」共生活く出来



我が家の庭を、通り道、にしているいわゆる「野良猫」が、あまりに悪さをするので友人に相談したら、其の場変換グループ「猫じゃらし」のメンバーさんを紹介されました。そのボランティア活動の話を聞きました。(まとめ三六)

一どんな活動ですか?

「主な活動を紹介します。①過剰な繁殖を防ぐために、野良猫を捕獲→不妊去勢手術→元の場所に戻す活動。②「保護猫譲渡会」の開催=保健所に保護されている猫を引き取り、里親を探し譲渡のお世話です。③野良猫トラブルの相

談対応と適正な飼い方の啓蒙活動もしています」
一苦勞されていることは?
「野良猫にエサをやるが、去勢手術は拒否の方がおられkこと。野良猫トラブルの相談件数が多すぎる。倉吉には野良猫の避妊・去勢手術する専門病院がありません。

ボランティアグループ「猫じゃらし」

猫の生態を知らない人が招くトラブル。病気で譲渡先が決まらない保護猫が多いです。多くの人にこの活動が浸透しないこともです。地域の中で環境問題として捉えて貰うと嬉しいのです
一理解して貰いたいことは?

「これ以上、野良猫を増やさないことです。地域猫の、一代限りの命を全うさせることです。それは環境問題の解決でもあり、近隣トラブル解決も出来ます」※地域猫=地域住民の理解のもとで管理されている特定の持ち主のいない猫。

編集後記

「ピラティス」の取材。「やってみて下さい」と言われ体験、内部筋肉を鍛えるらしく、相当ハードでジタバタする場面も。終わると動きが軽く筋肉痛で大変な事に…(楠)▽小学校入学式取材。写真3枚使った、新入生の喜びを伝える1面トップ記事完成→印刷!と喜んでいたら写真ダメ出し。で、紙面大幅手直し。入学記事をボツ。ふう~!(悲・戸)