

「コミセンお楽しみ会」

5月22日(月)、上井コミュニティセンターで開催されました。第1回目は「健康寿命の秘訣！フレイルを予防しよう」です。参加者20名は、講師の鳥取ヤクルト坂本直美さんから、介護状態になる一歩手前である状態「フレイル」についてお話を聞きました。

なかでも低栄養になると筋力が衰え、運動しない、食欲がない、食べる量が少なくなる、低栄養になると悪循環につながることで、低栄養にならないためには1日10品目に加えて、腸のはたらきやおなかの調子を整える乳酸菌やビフィズス菌も便秘解消や免疫を高くするために大切なことを学びました。

この日は、小学校の振替休日で、小学生の参加もあり、一緒に口腔フレイル予防として、パタカラ体操、むすんでひらいての歌に合わせてお口の体操やコグニ体操、じゃんけん脳トレなど健康寿命を延ばす秘訣を学びました。



▲お口の体操 パ・タ・カ・ラ!

6月の  
お知らせ



新任のあいさつ

6月から「上井コミュニティセンター」でお世話になります。皆さまのお役に立てるように頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。  
小野田 浩子

※勤務は、13:00~17:00です。

敬老会

6月18日(日)10時開会  
ホテルセントパレス倉吉

コロナウイルス感染防止の一環として新会員の方のみを対象としております。(昭和23年4月2日~昭和24年4月1日生まれの方が新会員対象者)なお、敬老会参加以外の方には、記念品をお届けいたします。

募集中! 河北小学校 見守りボランティア

「毎日」「誰かが」「どこかで」  
見守る体制づくり目指して!

「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。

4月に不審者に声をかけられる事案がありました。地域の皆様、見守りに是非ご協力ください。



詳細は上井  
コミセンまで  
☎26-1736

あ  
げ  
い

コミュニティセンターだより

NO219  
(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6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



何時でも、誰でも、高齢者が地域で安心。在宅系サービスセンター「マグノリア」の登場です。

その1  
マグノ  
リア

「住み慣れた地域で、心豊かに  
健やかに暮らせる長寿社会を目指して」

(あげい健康バッチリ) 教室に保健師を中心に参加しています。

また、マグノリアでは月1回(第1金曜日13:30~15:00)にマグcafeを地域の交流広場に開放しています。

③上井地区の課題  
上井地区は高齢者の方、独居の方が多いためです。人とのつながりを持ち、支えあえる地域づくりが課題ではないでしょうか。当センターも一緒に活動をしていきます。よろしくお願いたします。



▲地域包括支援センターの皆さん

倉吉市  
健康推進課から

熱中症は、高温多湿な環境にいて、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、屋内でも発症し、重症になると命に関わる場合もあります。



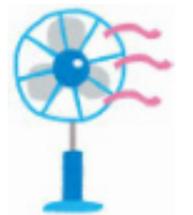
熱中症に注意しましょう!!

【熱中症の症状】

- 軽 症:めまい・立ちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない
- 中等 症:頭痛・吐き気・体がだるい(倦怠感)
- 重 症:意識がない・けいれん・体温が高い・呼びかけに対し返事がおかしい・まっすぐに歩けない

【熱中症の予防法】

- ・日傘や帽子を使う・涼しい服装にする!
- ・水分をこまめにとり、塩分の補給も忘れずに!
- ・日陰を利用するなど、こまめに休憩する!
- ・暑いときには農作業や運動など無理をしない!
- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調整!



5月24日(水)、河北中学校生徒主催の「上井地区クリーンプロジェクト」が開催されました。

中学生が自分たちで考えた「自分たちにできる地域貢献活動」として昨年に引き続き2回目です。

放課後、生徒21名と地域住民9名が集まり、上井コミュニティセンターの清掃作業を行いました。

また、「どこでもドア」



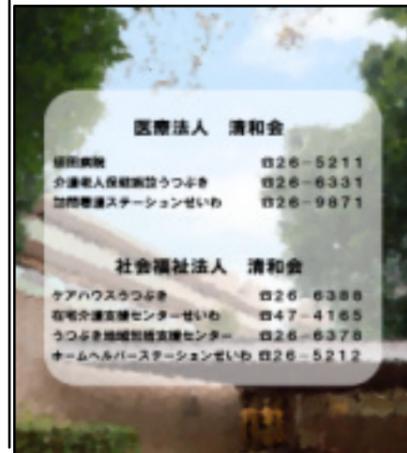
▲きれいになりました!

河北中学校クリーンプロジェクトで交流



も地域の方より指導を受けてペンキを塗り、鮮やかに生まれ変わりました。

作業の後、参加者は芝生に円となり、「公民館を利用させてもらって草の一本も抜いた事が無かったので今回参加出来て良かった」「河北中の強い部活は?」「生徒と一緒に活動出来て良かった」など感想や質問をしながら交流を深めました。



しりぞ

上井

今昔

先月号の駅舎に続き、駅前の昭和、平成、令和の変わり行く姿を取り上げました。(杉本)

今



◀現在

昭和30年代 ▶

昔



昭和30年代駅前には、Tストア、喫茶S、Mレコード、T書店、N靴店、Rメガネ、Dスポーツ店、A酒販など個性豊かな個人商店がありました。左に、T閣1階レストランF、

そこはショッピングと食事が出来、多くの人々が集うエリアでした。時代と共に通勤手段もJR、バスから車へと、買物も個人から大型店、ネットへ変化、駅の利用客も減少、閉店も増え、

平成25年、駅前が新しく変わり複合商店街円形ビルが完成、交番も右から左側に移り、右側にはEプラザ観光案内所、バスターミナルが完備、現在、円形ビルにグリル、パン屋などが入っています。

# 6月の行事予定

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
5日(月)	AKB教室(初心者クラス)	13:30
9日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
13日(火)	防災部会	13:30
	上井地区自治公民館長会	14:30
18日(日)	上井地区敬老会(ホテルセントパレス倉吉)10:00開会 新会員対象	
19日(月)	AKB教室(ベテランクラス)	13:30
29日(木)	体育部長会	19:00

## 今月の「ふれあい給食」サービス 8・22日

### 【教室・講座】

3B体操	(月曜)	5・12・19・26日	10:15
	(月曜)	5・12・19・26日	18:30
書道教室	(水曜)	7・21日	10:00
	(水曜)	7・21日	13:30
水墨画教室	(水曜)	14・28日	13:30
版画教室	(日曜)	11日	10:00
子ども硬筆・毛筆教室	(土曜)	3・10・17・24日	13:30
リラックスヨガ	(金曜)	9・16日	10:00

### 【同好会】

コーラスあげい	(火曜)	6・20日	9:30
民謡同好会	(月曜)	12・26日	19:30
太極拳同好会	(月曜)	5・12・19・26日	20:00
	(金曜)	2・9・16・23・30日	10:00
AGE1ピラティス	(土曜)	3・10・17・24日	10:00

### 【その他】

なごもう会	6・20日	13:00
-------	-------	-------

## 町内 写真さんぽ

### 上井柳町の巻

公民館加入135世帯/194世帯



▲河北中学校跡、今は更地

国道179号線沿いですが新旧の家がたつ閑静な住宅街です。

河北中学校が移転し、今は更地です。将来的には南側に福祉施設、北側は宅地になる予定です。



▲本当に静かな町で奥(南側)に向かうと、現在の河北中学校(写真右)旭西、柳町公民館へ向かう昔からある通り、美味しい洋菓子和菓子のお店(B)があります。



健康のためと思い自炊を覚えようと、男性のための料理教室に参加したところ、「給食ボランティアしてみない？」と誘われました。お料理練習にもなりそうだし軽くやってみるかと思いましたが、練習は許されず修羅場でした。

そんな僕ですが、普段は自宅で絵を教えたり描いて売ったりする仕事をしています。

食べて行けるのはほんの一握りの厳しい世界で、子供の頃に「芸大に進学したい」という夢を話すと両親と担任の先生に猛烈に反対されました。それでも頑なに美術系に進もうと思いましたが、いろいろ苦労しましたが、今はとても幸せなことに「自分の好きな道」で生きています。

今と同じく不安定な世

リレーエッセイ  
(119)

～” stay hungry, stay foolish ハングリーであれ、愚かであれ  
～ステイブ・ジョブズ 山根 大和(柳町)



▲作品「バラ」アクリル

世界情勢の中、起業して夢をかかなえた人物が有名です。彼はベトナムに行き戦死するかも知れない恐怖と戦いながらも、アップルコンピュータの開発をし、その後アイホンを世に出し世界を変えました。世界や周囲がどうあれ、「自分は自分」あなたの人生は他人には生きられません。たった一度きりの人生です。心から、子供たちには「自分の好きな道」を見つけ、頑固に困難に立ち向かい生き抜いて欲しい。

### 【お知らせ】

倉吉市立小中学校の一斉公開があります。

ぜひ、この機会に地域の子供たちの様子や現在の教育風景をご覧になってみませんか。申込みは不要、学校玄関で受付が必要。

とき:6月20日(火)～6月21日(水)  
午前8:30～下校まで  
ところ:市内の小中学校  
すべてが対象

### 我が家のペット メダカ

上井本町 Yさん

我が家のメダカは雑種です。ずいぶん前から玄関先の水鉢で飼っています。当初は買ったり、人からいただいたりして現在に至っています。

水草を植えてやり、タニシもいて自然に近い環境でいます。エサをあげるときに合図すると、水面に近づいて来て口をパクパクして可愛いです。



▲

(取材 三木)

### 編集後記

近年、夫の母が亡くなったのを機に片づけをした。整理するというより、すべて廃棄に近い作業だった。どんなに大変か!表現しがたいほどの疲労感だけが残った。「故人にとっては宝物でも子供にすればゴミ同然」を教訓に私も断捨離をはじめよう!(三木)



▲玄関を彩る作品

### 私の 作品

あげい祭「私の好きな作品」第2位に選ばれたパッチワーク清谷の小林由子さんに一問一答してきました。



▲私の好きな作品第2位

玄関を入ると、大小の作品が数々飾られており、温かさや優しさが込められた作品を見ることができました。

問 どこが皆さんに評価されたと思いますか?

答 明るい色合いで大きな作品だったので、目を引いたのではないのでしょうか?

問 手芸をはじめたきっかけと続けられるコツは?

答 我が家は転勤族だったので、その転勤先でパッチワークをしている方との出会いが、作るきっかけとなりました。続けるには根気があればできます!

また、清谷のパッチワーク同好会が月に2回あるので仲間達との作品づくりは

楽しく飽きることはありません。

問 今後の作品づくりは?

答 文化祭後、冬から夏頃までが次の作品づくりです。夏場は生地を抱えての作業が暑いので、作るすれば小さな作品ですかね。

(文 三木・写真 楠本)