

3月初旬の光景

(写真=右)つくしが頭を出し、愛犬と天神川河川敷を“はるさんぽ、の人。(下)



第10回 上井地区 駅伝・マラソン大会

3月2日(土) 10時～ 天神川河川敷



この日は、朝から気温が上がらず寒風・小雪舞う中での開催となりました。悪天候にも関わらず多くの人に応援に駆けつけ、マラソ

ンに挑戦する小学生(73名)と、駅伝を“激走”する清谷チームにエールを送り、大きな拍手で激励しました。中止もやむを得な

寒風！雪舞う中のレース 清谷駅伝チーム“激走”

雪が舞っていましたが、元気な子どもたち。マラソンのスタートです。



テープ切る清谷チームに大きな拍手起こる！

いほどの悪天候にも関わらず、大会を開催し運営された体育部員の方々や多くの関係者に応援者から感謝の声が上がっていました。

あげい

コミュニティセンターだより



長年にわたって陸上競技の指導、特に「河北スポ少」での数々の指導実績が高

3月18日(月)午後、総会が開かれました。



挨拶の、李教頭(河北小)

「元氣な挨拶、返すことですね！」見守りボランティアで意見交換

3月 ニュースかわら版

▽「低学年は挨拶が良くなったが、全体的に、『お早う！』と言っても、元氣な返事がない

▽「通学路でない所から出てきた子どももありました」▽「黄色点滅なのに、横断歩道渡ってしま

のが残念です」

□「いつも、無事故で何事もなく帰宅することを祈っています。悪天候・都合が悪く見守り出来なかった日に限り“ドキッ”とすること。下校中の歩道での事故のニュースを聞く

と、子供たちはルールを守っているのに！と思います」 □私は、“見守りしている”というより「子どもたちと一緒に歩くのが何より楽しい」という気持ちでやっています。(匿名希望)

倉吉市体育協会 「スポーツ個人賞」 林昭富さん(柳町)

倉吉市福祉協表彰 民生児童委員 河崎教次さん 廣田治さん



生音を聴き、ゆったりとした時間を過ごした。ただ、それだけでは、(記児童センター)

3月3日(日)、岡野琴莉・志穂さん(清谷在住)をお招きして開催しました。乳幼児親子15組・小学生と地域の方あわせて60名程の参加がありました。演奏後の「体験タイム」には幼児や小学生が沢山参加してくれました。初めてバイオリンを手にして緊張気味でしたが、音を上に出す人もいて、会場は和やかな雰囲気になりました。

岡野さんの、「スプリングコンサート」



バイオリン初体験

上井コミセン 館長さん、

バトンタッチ、です。(4月1日に)

新館長 藤山正明



よろしくお願いします

来る人

去るひと

令和6年4月1日付けで上井コミュニティセンター館長に就任いたしました藤山正明と申します。子どもから高齢者まで、安心・安全にそして生きがいを持って暮らせる地域づくりをめざして、地域の皆様に貢献できるように、関係団体との連携を深めながら精一杯努めて参りますので、ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。



前館長 田中右和

5年間、お世話になりました。

コミュニティセンターの館長さんが交代されます。新旧お二人にメッセージを頂きました。(編集委員会)

『上井地区 運動会』

5月12日(日) 9:00～ 河北小学校グラウンド※予備日なし “コロナ禍”で3年間中止になりました。再開予定の昨年は、雨天で中止。今年は天候に恵まれ、5年ぶりの開催が待たれます。

NO230 (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6年4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

太陽の家 住宅の困り事お助け隊 リフォーム/改修工事/修繕工事



# 4月の行事予定

4日(木)	給食ボランティアの会総会	9:00
8日(月)	社会教養部長会	19:00
9日(火)	上井地区振興協議会総会	13:30
	上井地区自治公民館協議会 館長会	15:00
10日(水)	ゼロからはじめる韓国語②	19:00
12日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
15日(月)	ゼロからはじめる韓国語①	15:00
24日(水)	ゼロからはじめる韓国語②	19:00
29日(月)	ゼロからはじめる韓国語①	15:00

## 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)	1・8・15・22日	10:15
	(月曜)	1・8・15・22日	18:30
書道教室	(水曜)	3・17日	10:00
	(水曜)	3・17日	13:30
水墨画教室	(水曜)	10・24日	13:30
リラックスヨガ	(金曜)	5・19日	10:00

### 【同好会】

コーラスあげい	(火曜)	2・16日	9:30
太極拳同好会	(月曜)	1・8・15・22日	20:00
	(金曜)	5・12・19・26日	10:00

### 【その他】

なごもう会	16日	13:00
-------	-----	-------

◇職員不在のお知らせ◇  
4月19日(金)午後 職員研修会のため

### チェコのジャガイモ料理作りで「国際交流」

3月23日、ヤヤさん(チェコ出身)の指導で、チェコの主食「ポテトダンプリング」を作りました。

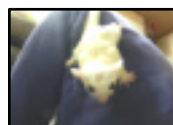


ヤヤさん(口元)と調理

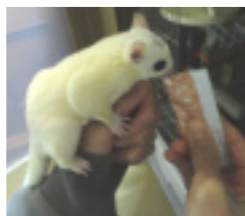
た。その後、食事をしながらチェコの文化・歴史を学びました。  
【アーク学院と共催】  
(主事：小野田)

### 我が家のペット

フクロモモンガの「ピノちゃん」



1歳の男の子



袋の中など暖かい所が大好きです。日中は、暗くした暖かいケージの中で過ごし、夜外に出てごはんを食べます。特に、フルーツ大好きピノちゃんです。(谷口さん：柳町)

### 編集後記

「サロン本町」に取材をかねて参加。私より歳が一回り以上違う筈なのに、やる気と身体の柔軟性に脱帽でした。(三木)▽背筋は床に平行になるよう延ばし、両手・両膝でボール押さえ、「静止」…、のつもりが、ぐらぐら、すどん！思わず床に足。汗じわあ〜。「体幹ストレッチ」取材でした。(と)

## 町内「写真さんぽ」



(写真=上) 緩やかな坂道を西に向かって上がると、右に上井コミセン。左折すると四つ角、その辺りの家並(右の写真)。



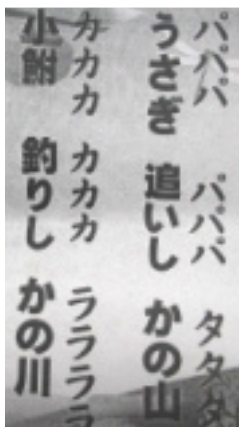
### 大平町の巻

公民館加入 47世帯/登録73世帯

倉吉駅北側の、「上井コミセン」辺りから大平山麓までの閑静なエリア。幅広いゆるやかな坂道に面して立ち並ぶ新しい家々。庭に花々。倉吉駅から近い住宅地です。(杉)



倉吉駅北口の階段「遠望」(口元の建造物)



「ふるさとをパタカラで」

「ふるさとをパタカラで」が発足当初から、年一回、認知症予防で有名な浦上先生(鳥大医学部)の診断を受けられるという。お世話をされる方中心に息の長い「サロン」。「継続は力なり」と、頭が下がる思いがしました。(杉本)

次唱に「計算脳トレ」。大笑  
入道」を音読し、大声で合  
よし元気体操」で体を動か  
し汗を流し、「タヌキの大  
集まりは月2回。  
会員12名(男性2・女性10)。

## 今年6月で、200回目！「サロン本町」



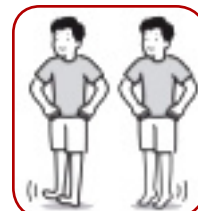
世話人の杉谷さん・政門さんを取り、平成23年、市・マクノリアの協力の「認知症予防教室」が好評で、「サロン本町」を結成。今年で9年目です。

身体活動が多いほど、心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病のリスクは低下すると言われています。また、肥満の予防や改善には身体活動アップは不可欠です。

### 身体活動量を増やすポイント

- ①いつもと違う道を歩いたり、歩く時間を10分(約1,000歩)増やす。  
※1日の目安:20~64歳=8,000歩  
65歳以上=6,000歩
- ②歩幅を広くし、速く歩く。

最近、体を動かしてありますか？



### 倉吉市健康推進課

- ③座っている時間が長い時→時々立ち上がって、体を動かす。
- ④週に1回、草むしりや家のどこか1カ所大掃除する等。

### 自宅で出来る簡単な運動

- ①壁に向かって立つ→かかとをつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる→元に戻す
- ②つま先をつけた状態でかかとを持ち上げる。(繰り返す)
- ③両足を肩幅に開→両手を使って、上半身をひねる。

### 体幹ストレッチ「教室」



ボールに当たってバランスを取る。

(3月13日16:30~。20名参加)

スポーツライミング日本代表チームに帯同された谷川哲也さん(三朝町出身)は、琴浦町や上小鴨地区で指導されています。

「よその教室で、「こんなこと

### 心地よい汗流す！

出来んでえ〜」と、高齢の方が言われますが、しばらくして行ってみると出来る様になっていて！「あれえ、簡単だがナ！なんで出来なかったのかなあ？」と喜ばれます。そんな時はうれしい！」と、体験

交えて約1時間の「教室」でした。「汗が出て。でも、良かったです。こんな教室を開いてほしい」と参加者の声でした。(戸)



ポイント押さえた指導