

雨天のため、バウンズボールのみ実施

上井地区
球技大会

優勝は 大平町

6月30日(日)地区球技大会が開催されました。朝からの雨で、ソフトボール・G Gは中止。バウンズボール

のみ河北小体育館で行なわれました。7チームが出場。大平町が優勝しました。



左:開会式
右:バウンズボールの熱戦



優勝 大平町
準優勝 海田東
3位 福庭東A
1丁目東B
参加チーム
福庭東A 福庭東B
海田東 大平町
旭北
1丁目東A 1丁目東B

第2回コミセン お楽しみ会

“似合う色
な～に?”

パーソナルカラー診断

【7月17日(水)10:00から開催。講師=リアンさん(パープルタウン)】

参加者の感想

「話を聞けて良かった」
「自分自身の発見になった」
「似合う色が分かりました!!」
参加し自分のカラー診断を受け楽しむ参加者の方々。
「また、このような会をしてほしい」と多くの声でした。(小野田)



カラー診断中

あ げ い

コミュニティセンターだより

NO234

(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8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



打吹商事株式会社

問1 今の気持ちを漢字1字で表すと…。

「繋」(つながり)

これまで私がきずいてきた人とはまた違う多くの人とつながりが出来ました。

「誠」

地域の活動は「任意参加」が基本です。「お願いします」…「いいですよ」の関係で活動が成立することが多いのかも知れません。「お願いします」という謙虚な心と、「ありがとうございました」という感謝の心を忘れずに、私の職責を誠実に果たして行きたいと思っています。

問2 館長になって印象的なことは?

倉吉駅に近く、交通の便が良いと言うこともあるでしょうが、地区内外問わず来館される方が多く、年間1万5千人もあります。また、講座・教室を開催されていて、私が思っ

コミセン館長、4ヶ月

一問一答形式で
まとめました。 藤山正明



ていた以上に毎日にぎやかです。

問3 今後、力を入れたいことは?

若い世代(30~50代)に、地域の活動に興味を持ち・参画してもらえるような取組です。「チームあげいアゲアゲ隊」を結成して、子どもが楽しめるイベントの創出に取り組んでいます。「あげい祭」では、子どもの福引やゲームコーナーを運営する予定です。

「出来る人が、出来る時に、出来ることを」をモットーに、LINEを活用しながら、緩やかにつながり、無理なく継続していける若い世代の組織作りを目指します。

問4 自由にコメントを。

コミセン前の「芝生の広場」には、ドラえものの“どこでもドア”があります。広場は、誰でも使うことが出来ますので、一度足を運んでみてください。倉吉駅に出入りするいろんな列車も見えますよ。 ※まとめの文責=戸田

お年寄りの方へ、心をこめてメッセージカードを作る。
(昨年の活動の一コマ)



今年も実施!

河北小学生の、 「ふれ合い給食」配送 ボランティア体験

と き 8月8日(木)10:00~13:00
ところ 上井地区内の町内

(集合場所 上井コミセン)

活動内容

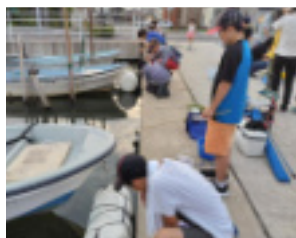
- ①折り紙で、メッセージカードの作成(80食分)
- ②ふれ合い給食にメッセージカードを添え、配送ボランティアと一緒にとどける。
- ③昼食と活動の振り返り
配送が終わったら上井コミセンに帰り、昼食を食べながら活動で感じたことを話し合う。



「“ありがとう、”と言って貰えてうれしかった」など、体験の感想を話し合い、昼食しました。

チームあげい アゲアゲ隊がスタート

7月13日(土)夕方東郷湖臨海公園で親子11組約40名が手長エビ釣りをしました。



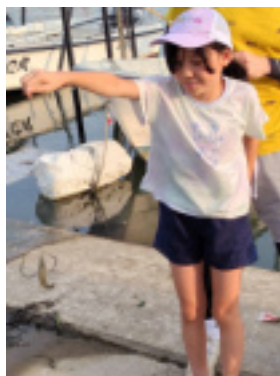
東郷湖の船着き場で

手長エビ16匹をゲット!

釣り針にエサを付け、釣り糸を垂らして、10分程で最初の1匹目をゲット!全部で何と16匹のエビが釣れました。

【参加者の感想】

「家族で一つの目標に向かって楽しい時間を過ごすことができ、子どもにとって良い体験をすることが出来ました」
「エビが1匹も釣れず、釣れたのは魚ばかりだったので 残念でしたが、釣りを楽しむことが出来て良かった!!」
「今日、釣り方を教えてもらうことが出来たので、今度は家族で釣りに来てみたいです」



“わぁ～い!つれた!..。ただいま、エビ、餌に食いつき中。

フレイルって何?

倉吉市健康推進課



フレイルは、健康状態一要介護状態の間です。放置していると要介護状態になる可能性があります。
フレイル予防のポイント

- ① 人との交流にこころがける
★家族・友人・近所の人と。
★趣味・ボランティアでの交流
★職場での交流
- ② 口腔の健康を保つ

食後の歯磨き。歯科検診の受診

- ③ バランス良い食事
主食・主菜・副菜をそろえ、塩分控えめ。野菜は多め。
- ③ 適度な運動する。

男性=8000・女性=7000歩/日

30分以上の運動/週2回以上

★今より1日10分多く体を動かす

※まとめ=編集委員会/イラストはネットから

8月の行事予定

6日(火)	上井地区自治公民館協議会 館長会	13:30
7日(水)	夏休み子ども書道教室	13:30
8日(木)	小学生給食配送ボランティア体験	9:00
9日(金)	上井地区民生児童委員協議会	9:30
27日(火)	生活環境部会	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・19・26日	10:15
	(月曜)	5・19・26日	18:30
書道教室	(水曜)	7・21日	10:00
	(水曜)	21日	13:30
水墨画教室	(水曜)	7・21日	13:30
リラックスヨガ	(金曜)	2・9日	10:00
ゼロからはじめる 韓国語	(月曜)	19日	15:00
	(水曜)	28日	19:00

【同好会】

コーラスあげい	(火曜)	8月はお休みします	9:30
太極拳同好会	(月曜)	5・19・26日	20:00
	(金曜)	2・9・16・23・30日	9:30

【その他】

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

種まき・刈取り・
脱穀→ソバ打ち。
手作りソバを楽しみます！



種まきする。
昨年(8月)

「ふれあいそばづくり」同好会募集
種まき 8月24日(日)
集合:清谷公民館8:00 作業:8:30 雨天翌日
地区外の方でもOK。問合せ先=上井コ
ミセンor伊藤俊之さん。会費=500円

町内 写真さんぽ



1975(昭和50年)、住民総出で、棟上げ・瓦上げして建設されました。住民手作りの、“自前”の公民館！です。中部地震にもびくともせず、現在も大切に使われています。(参照:「昭和の上井」記録写真集「絆」)

海田南の巻

公民館加入38世帯/登録38世帯



左=ハワイ用水にかかる小さな橋を渡る海田南町への入り口。下=バイパスに沿って家が立ち並んでいます。写真手前は天神町



昭和48年、市の行政区画で出来た新興住宅地です。その後、平成21年バイパスが4車線に拡張され、移転を余儀なくされた商店・世帯が生じ、世帯数が半減。上井地区運動会にフルエ

ントリーが困難な状態になりましたが、数年前から何組かの若い世帯の転入で世帯増。「子供たちの元気な声が聞こえるようになった」という声が聞かれる昨今です。(楠本)

近所サロン (カフェ)は、今。

23日(火)午後、11自治公から13名が出席で活動の交流会が開かれました。

- ①毎月1回開催のサロン、年に3～4回開催のサロンと様々。
 - ②内容:認知症予防・コーラス・グラウンドゴルフ・麻雀等
- 参加者:「5～6名」・「12名の会員のカフェ」と様々。

「高齢者が、無理なく楽しく話す場の提供だけでも良いのでは」という発言を聞いて代表者として気が楽になりました。

悩みは、“次へのバトンタッチ”とのこと。「色々なゲームを体験し、今後取り入れていきたい」などの声がありました。来年は、サロン間の交流会を企画するので参加を期待したいと思います。(海田西町河北町 杉本)

「インゴル」ゲームを終えて。



今年4月に発足



サロン
天神町

中にも熱い(?)戦いを繰り広げました。(写真上)。この日も暑い日で、冷房をスイッチON。水分補給しながらのプレイでした。女性がホールインワン！歓声が上がリ、楽しい一時間半の、「サロン天神町」となりました。(取材 佐々木)

料理

胡瓜スープ
(125)

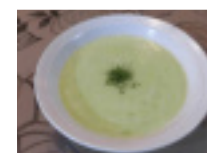
一度に何本も収穫できるキュウリ、漬物に飽きたらぜひ！(智子)

【食材】

胡瓜3本・玉ねぎ1個・ジャガイモ1個・鶏がらスープ顆粒大さじ1.5・バター20g、小麦粉大さじ1・砂糖小さじ2・塩コショウ適量・豆乳or牛乳はお好みの量。

【作り方】

- ①野菜は薄くスライス。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎ・ジャガイモを炒め、最後に胡瓜を入れ



胡瓜3本を使って
ポタージュスープ

て炒める。

- ③かき混ぜながら小麦粉・砂糖・がらスープの素を加え塩胡椒を入れ少し冷ます。④少量の豆乳か牛乳と一緒にミキサーにかけ→鍋に戻し、更に豆乳か牛乳を加えお好みの濃度までのばし味を調整したら完成。温めても冷やしても美味しいです。

先月、孫が県外に修学旅行に行き、土産を持って遊びに来ました。楽しかった様子や計算しながら土産を買ったことなど話して

くれました。「桃太郎きびだんご」！嬉しくて中々食べられなかったけど、美味しく頂きました。(佐)

編集後記

林昭富さん
(柳町)

上井の
元気な人



昨秋、中国地区GG大会で3位。河北GG同好会会長・地区自治公協副会長・上井悠々クラブ会長と活躍の林さんに取材しました。

ー中国大会で3位の大活躍。GG同好会のお世話されていますが、魅力は？
林「プレーすると、“3～4千歩”歩きますので健康的。頭も使う。誰でも直ぐ出来ます。一番の魅力は、“ホー



ー週に3日はプレーします、

「河北GG同好会の仲間を増やしたい」

ルインワン。それで順位が大きく変わり、最後の最後まで勝負が分らないところも魅力。昨年の中国大会の時がそうでしたー今まででどんなことが印象に残ってま

すか？
林「OBを出してしまったことです。なんか不思議です」取材を終えて日焼けした笑顔。多くの役職で活躍のパワーは、GGから来ているのではありません。(杉本)