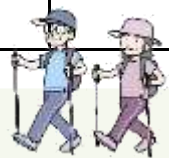




8月				木	金	土
日	月	火	水	1	2	3
				ふれあい広場実行委員会19:00 木よう日カフェ13:30		民生児童委員協議会
4	5	6	7	8	9	10
	くらぶ悠遊友定例会9:30	なごもう会 地区コ館長会(明倫コ)	まち協三役会10:00 寺子屋川柳教室13:30 ステージ担当者会19:00 学校開放委員会19:00 パウンスボール教室⑥	3B体操10:00 水墨画教室13:30 KGL研究会 定例館長会19:00	KGL研究会	
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日	事務局<閉室>8/13~8/15				更生保護女性会13:00
18	19	20	21	22	23	24
中江町内学習会	活動展代表者会10:00	なごもう会 レクリエーション体験会13:30	いきいき健康クラブ13:30 防災部会19:00 中部教育局計画訪問9:30	3B体操10:00 水墨画教室13:30 助六会18:00 主事研修会(市役所)	作品展示担当者会19:00	小田町内学習会
25	26	27	28	29	30	31
大塚町内学習会		女性のつどい研修会(防災センター)	ふれあい給食の日	屋台村打合せ会19:00 運動会運営委員会19:00 ふれあいテント担当者会		
9/1	9/2	9/3				
中西西町内学習会	くらぶ悠遊友定例会9:30	なごもう会 地区コ館長会(灘手コ)				

ノルディックウォーク同好会

毎週木曜日 朝9時から
【集合場所】上北条コミュニティセンター玄関前



寺子屋川柳会

句会 令和6年7月10日(水)

宿題 「ネジ」・「望む」・自由吟

- ・足腰のネジがゆるんでカックンコ
- ・締め過ぎず加減上手なドライバー
- ・よく持ったグラグラ膝のネジ締める
- ・懇親会ネジが緩んで千鳥足
- ・顔認証さらしたくない顔だけど
- ・温暖化 春夏秋冬まだ欲しい
- ・高望みやっと気づいた無理だった
- ・あと十年いや二十年 若ければ
- ・希望抱きまだまだ歩く八十路爺
- ・健康を笑わせたくて歯を磨く
- ・三食と酒ありゃ何も要りません
- ・けんかなら望むところだやって来い
- ・くにあき
- ・紫陽花
- ・吉田日南子
- ・奨
- ・小夜
- ・山崎夢太郎
- ・原田さんば
- ・居酒屋てつ
- ・生田土竜
- ・木天麦青
- ・ひる行灯
- ・山本旅人

【今月の開催日】8月7日(水) 13:30~16:00
「反対」・「表情」・自由吟

上北条地区食生活改善推進

フルーツと豆腐のスムージー

材料(4人分)

- 絹ごし豆腐・・・160g
- バナナ・・・160g
- 冷凍ブルーベリー・・・160g
- 牛乳・・・60g
- レモン汁・・・大さじ2/3(10g)

作り方

- ①バナナは皮をむき、ミキサーに入れやすいようにカットして、冷凍庫で凍らせておく。
- ②冷凍フルーツを冷凍庫から取り出し、ミキサーに
 - ①、豆腐、牛乳を入れ、スイッチを入れる。
 - ③なめらかになったら出来上がり。

冷凍庫の常備果物でサツとできる一品。
果物、豆腐、牛乳の割合はお好みで調整自由♪



上北条コミュニティセンター

〒682-0003 鳥取県倉吉市新田422-1

TEL (0858)26-1763

FAX (0858)26-3515

E-mail kokamiho@ncn-k.net

開館 月～金 9:00～17:00

(祝祭日・盆・年末年始を除く)

か み ほ う じ ょ う

上北条

<コミュニティセンターだより>

令和6年8月1日 第41号

しあわせいっぱい ふるさと上北条

人口総数 2,303 人(2,307)

14歳未満 305 人

65歳以上 791 人

世帯数 1,007 世帯(1,010)

<令和6年6月末現在>

上北条まちづくり協議会ふれあい交流部

梅雨も明けるほどの熱戦!「第14回ペタンク大会」

【開催日】7月21日(日) 【会場】上北条コミュニティセンター多目的広場

久しぶりに”ペタンク大会”を開催しました。

ペタンクは、年齢に関係無く対戦できるスポーツで、当日は、子どもから大人までの67名が参加していただきました。大会は盛り上がり、試合の緊張感の中にも笑顔の交流がみられました。

熱中症対策を講じながらの大会運営で、運営委員さんにはお世話になりましたが、無事に終えることができました。

楽しみに参加して下さったみなさん、運営委員のみなさんありがとうございました。

上北条まちづくり協議会 会長 牧田誠司



優勝の大塚チーム



入賞したみなさん



【優勝】大塚A: 磯田由江 生田早苗

【第二位】中江B: 門田眞延 門田新吾 松井寛昌(松井輝希)

【第三位】穴窪B: 福田裕子 中野隼人 中野加奈

敬称略

上北条コミュニティセンター：上北条ゲームリーダー（KGL）養成講座

you are アナログゲームリーダー☆

開催日／7月25日（木）

アナログゲームリーダーのお勉強



ゲームやろうぜ！in なつやすみ☆

開催日／7月26日（金）

さあ、アナログゲームリーダーとしての初活動です。夏休みに入った児童クラブのみんなを招待し、アナログゲームで楽しんでもらいます。

スムーズな進行ができるよう、事前にスタッフを相手に練習を重ね、自分なりにゲームを理解してから本番に向かいます。本番で児童クラブの子どもたちが楽しむ様子から、リーダーさんが勉強と練習の成果を発揮できていると感心させられました。

緊張の本番



鳥取看護大学（地域志向基礎実習）

毎年倉吉市内13地区がそれぞれ、鳥取看護大学1年生の地域志向基礎実習（地域で元気に活動している方たちの様子や心持ちなどを知り、今後の学習に活かすための実習）の受け入れをしています。

今年度も上北条地区では「上北条寺子屋川柳会」、上北条地区社会福祉協議会「いきいき・ふれあいサロン代表者交流会」に参加させていただきました。学生たちは、活動を体験し普段の様子を感じ、個々のインタビューでは皆さんの活動や生活に対する心持ちを知りました。受け入れてくださった皆さん、ありがとうございました。

上北条寺子屋川柳会

実習日／7月3日（水）

句作に苦戦する学生でしたが、個性が光る川柳で楽しく交流できました。



学生と会員さんの川柳

お題「選ぶ」「熱」・自由吟

- ・スーパーで選ぶいつものメロンパン
- ・プレゼント何がいいかな喜ぶかな
- ・画面からダンスを踊る君に夢中
- ・分からない本気が遊びか都知事選
- ・ボール握り ラケット握り 手には汗
- ・白衣着て未来の笑顔 守る道
- ・実習中 気付かぬうちに七千歩
- ・甲子園 コロナが去って熱い夏
- ・キュウリゴーヤ梅雨の中でもよく育つ
- ・時のスターのぼせ集めたプロマイド
- ・食べ過ぎた体重計に睨まれる
- ・物価高 野菜作りに熱込める
- ・頭から熱湯をかけ草退治
- ・紫色に髪染め 歩幅広くなる
- ・ニューフェイス遊びに来てね新紙幣
- ・はつらつと福祉の道を駆け上がる

いきいき・ふれあいサロン代表者交流会

実習日／7月4日（木）

コロナ禍の活動の質問に、続ける「意味」と「思い」を聞きました。



今月の☆床の間☆

水墨画教室

「 溪風 」

東雲会

川本千賀子 さん



陶芸教室

「 印花紋(三島手)大鉢 」

陶芸クラブ

山本 悠 さん



上北条まちづくり協議会ふれあい交流部

令和6年度上北条地区大運動会

【開催日】9月29日（日）

9月にプログラムを配布します

*運動会運営委員会8月29日（木）19：00～



上北条まつり

屋台村出店者を募集します！



11月3日（日）開催の「上北条まつり」屋台村出店者を募集します。「出店してみようかなあ・・・」と思われる方は、8月22日（木）までに事務局へお問い合わせください。

（出店の条件） ※ 上北条地区住民の方

※ 8月29日（木）19時からの打合せ会に出席可能な方

<申し込み・問い合わせ先>上北条まちづくり協議会事務局（上北条コミュニティセンター内）

TEL/26-1763 FAX/26-3515 メールアドレス/kokamiho@ncn-k.net

倉吉市健康推進課（TEL27-0030） ” フレイルって何？ ”

フレイルとは、年をとって身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。健康と要介護の中間の状態であり、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。フレイルは、進行する（要介護状態へと移行する）だけでなく、健常な状態に戻ることが可能です。年齢に関わらず、ちょっとした工夫が予防や改善につながります。

フレイルを予防するためには

フレイル予防のポイントは、「社会参加」、「栄養・口腔」、「運動」です。以下を参考にしてみてください。

【社会参加】 ペア（複数人）で楽しく活動しよう

【栄養・口腔】 むし歯なし、好き嫌いなし、病なし

【運動】 適度な荷重で、シャキシャキ動こう

