

館報

かみおがも

5月号

発行 上小鴨公民館

TEL 28-0953

FAX 28-6035

開館：月～金 9:00～17:00 (祝祭日を除く)

公民館の利用 9:00～22:00

メールアドレス kokamio@ncn-k.net

ホームページ 「上小鴨公民館」で検索!

発行日 令和2年5月1日

5月 行事予定

- 7日(木) 19:00 上公 地区同研監査会
- 19:30 上公 地区青少協監査会
- 12日(火) 19:30 上公 学校体育施設開放運営委員会
- 21日(木) 9:30 成徳公 主事研修会

※地区同研、青少協の総会は中止となりました。
 ※新型コロナウイルス感染症の感染拡大により予定が変更になることがあります。

認知症予防教室「みんなが元気でおう～会」

未定

会員の方には、再開の日程が決まりましたら直接ご連絡いたします。

気軽にぶらっとピンポンを楽しもう!

当面の間、中止とさせていただきます。

公民館教室

- ヨガ教室 21日(木) 13:30～
- 生け花講座 28日(木) 13:30～

同好会

国の緊急事態宣言を受けまして、公民館の貸館が5月6日(水)まで中止となっております。中止期間が延長の場合がございますので、詳細は公民館または代表者の方までお問合せください。



ちょこっとギャラリー 4月展示
 絵手紙サークルさんの作品

保健だより



「新型コロナウイルス感染症」
 高齢者として気をつけたいポイント
 2020年3月 日本老年医学会より

全国的に新型コロナウイルス感染症が流行しています。喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また、感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。

フレイル(虚弱)の進行を予防するために
 ～動かない時間を減らしましょう～

- 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう!
 - 座っている時間を減らしましょう。
 - 筋肉を維持しましょう! 関節も固くならないように気を付けて。
 - 日の当たるところで散歩くらいの運動を心がけましょう!

○しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を!

- お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを。
 - 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう!
 - お口周りの筋肉を保ちましょう。電話も活用し、意識しておしゃべりしましょう。(鼻歌を歌う、早口言葉もおススメです)

- 家族や友人との支え合いが大切です!
 - 孤独を防ぐ! 近くにいる者同士や電話などを使用した交流を。
 - 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを。
- 倉吉市 健康推進課

上小鴨小学校 5月行事予定

- 23日(土) 引き渡し訓練
*運動会は中止です
- 25日(月) 振替休日
- 27日(水) プール掃除

上小鴨保育園 5月のオープンデー

当面の間、中止とさせていただきます。

【上小鴨自治公民館協議会からのお知らせ】

上小鴨自治公民館協議会にて協議した結果、
 新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、以下の行事を**中止**と決定しました。

- ・水辺の楽校除草作業 5月17日(日)
- ・ふれあい運動会 5月30日(土)
*秋季開催へ延期するか検討
- ・敬老会 6月28日(日)
*対象者へ記念品を配布いたします。

- ・多数の集まりの自粛要請
- ・密室における会食等の自粛
- ・感染リスクの高い高齢者が対象 など

以上の観点から、各行事を中止とさせていただきます。今後予定しております行事等も、新型コロナ感染症拡大の状況により、中止又は延期とさせていただくことがあります。ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

【事務室閉室について】



・5月2日(土)～5月6日(水)は大型連休に伴い、事務室を閉室いたします。また、緊急事態宣言により貸館もご利用できません。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

【給食サービスについて】

・新型コロナウイルス感染症拡大により、緊急事態宣言が出たため、5月の給食サービス事業は**中止**いたします。

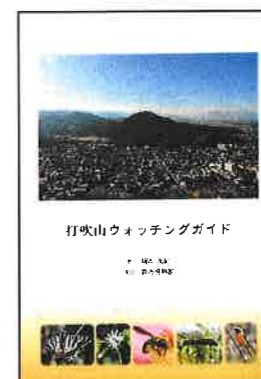
!館報記事募集! 〆切 5/20

コロナ感染症で行事中止が相次ぎ館報に載せる記事がありません!そこで皆さまのお声を募集いたします。ぜひ載せてほしい記事がありましたら上小鴨公民館までお知らせください。

【図書コーナー蔵書案内】

倉吉博物館様から贈呈いただいた書籍をご紹介します!外出の代わりに読書はいかがでしょう?ぜひご活用ください。

- ・「打吹山ウォッチングガイド」著 國本 光紀
発行 倉吉博物館
倉吉博物館で配布・公開していた、打吹山ウォッチングガイドを100号を記念し、再編集してまとめた一冊。打吹山の草や木、昆虫や鳥などの関係性がよくわかる解説書。



※博物館の受付で販売しています。 1,500円(税込) ※

【ヨガ教室】

- 日時 5月21日(木) 13:30～14:30
- 場所 上小鴨公民館
- 講師 山崎 あいさん
(インナーチャクラクロスフィットヨガインストラクター)
- 参加費 500円
- 持ち物 ヨガマット
温かい飲み物
動きやすい服装
- 〆切 5月15日(金)

【上小鴨ゴルフ同好会より】

春の「上小鴨地区親睦ゴルフ大会」は中止といたします。秋の大会はコロナ感染症の状況を鑑み検討いたします。

令和2年度 上小鴨公民館活動計画

【基本方針】生涯学習の拠点として、地域住民のニーズを心まえた学習機会の提供・支援を行うと共に地域諸団体との連携を図り、それを通じて住民一体となっていきいきとした地域づくりをめざす。

- 【重点目標】
- (1) 皆に利用される公民館づくり
 - (2) 少子・高齢化に即応した地域福祉の推進
 - (3) 地域ぐるみで取り組む防災活動の推進
 - (4) 各種スポーツの普及と健康づくりの推進
 - (5) 一人ひとりの人権が尊重されるまちづくりの推進



事業名	内容	日程
倉吉市公民館研究指定事業	*地域課題研究(単年) 時代の要請に即応した現代的課題の研究	年4回
健康づくり講座 からだと心の健康づくり	*上小鴨GG大会 *新春あたご山登り *ウォーキング *講演会 *ヨガ教室 講師 山崎 あいさん *3B体操 講師 池尾久美子さん	10月 1月 4月、10月 4回 毎月第3木曜日 毎月1回
環境講座 1人ひとりが環境問題について考える	*廃油せっけん作り *寄せ植え教室 *ゴミ減量講習会	8月 11月 2月
趣味の講座 物づくりを通して、自分づくり、仲間づくり	*生け花講座 講師 多賀 雅子さん *陶芸教室 *料理教室 *フラワーアレンジメント *デコパージュ *ミニコンサート *出前講座(石塚、若土)	毎月第4木曜日 8月 12月 12月 1回 2月 2回
伝統文化伝承 伝統文化を推進し地域の活性化を図る	*歴史講座 *伝統工芸(正月飾り)	1回 12月
青少年育成講座 世代間相互交流による体験活動	*おはなし会 *親子料理教室 *お菓子作り教室 *もの作り *施設見学(円形劇場など)	8月、3月 12月 12月 夏休み 1回
スポーツ教室 スポーツに親しむ環境づくり	*ファミリーバドミントン	9月

《主な事業報告》

【さくらウォーキング】(4/2)

桜並木を眺めながら、各自のペースでふれあいロードを歩きました。今年は花粉だけでなくコロナ予防で参加者全員がマスクを着けてのウォーキング。

長く歩いた方で、小鴨小学校より少し先まで行き往復約5km歩かれました。

また、皆さんで集まって活動したいですね。



【地域づくり協議会 総会】(4/15)

各協議会の会長、地域づくり協議会の各部会の部長、副部長と出席者を限定し地域づくり協議会の総会を行いました。

総会前には倉吉市地域づくり支援課から「地域のあり方に関する方針(案)」についての説明があり、参加者からも質問が出て活発な説明会となりました。その後、地域づくり協議会の総会に入り短時間でしたが各部会の活動や今年度の活動計画など報告をし、参加者から承認を得ることができました。



環境講座で植えた花が咲きました!



*ホームページにはカラーで載っていますのでぜひご覧ください。

ありがとうございました

寄付金をいただきましたので、ご報告いたします。

身障者の会 金一封

上小鴨地区社会福祉協議会