

11月 行事予定

2日(火)	9:00~	上コ	小学5年生配食ボランティア体験
	10:00~	北谷コ	市公連館長会
	19:30~	上コ	自治公館長会
4日(木)	13:00~	上コ	長寿クラブGG大会
	19:00~	上コ	あたご文化祭会場設営
6日(土)	13:00~	上コ	あたご文化祭 2021 1日目
7日(日)	9:00~	上コ	あたご文化祭 2021 2日目
9日(火)	19:00~	上コ	民児協定例会
	19:30~	上コ	学校施設開放運営委員会
10日(水)	9:30~	小鴨コ	西中鴨中学校区主事会
12日(金)	10:00~	市役所	市公連理事会
	10:00~	上コ	なごもう会
14日(日)	14:00~	上コ	交通安全講習会
	15:30~	上コ	空き家について勉強会
18日(木)	9:30~	上コ	主事研修会
	13:30~	上コ	編集専門委員会
21日(日)	9:00~	上コ	ふれあい給食サービス
	13:30~	地蔵院	現地研修会(人権)
26日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
28日(日)	10:30~	上コ	体幹トレーニング教室

上小鴨小学校 11月行事予定

16日(火)	脱穀作業
27日(土)	マラソン大会・ありがとう集会
29日(月)	振替休業日

倉吉市健康推進課
保健だより

11月8日は いい歯の日 です



●歯が健康で、口腔機能が維持されているとこんなに良いことが！

- ①歯の本数が多いほど寿命が長い
- ②色々な食品の咀嚼が可能になり、なんでもおいしく食べることができる
- ③口腔機能が維持されていると、姿勢や歩行が安定する
- ④食べ物をしっかり噛むことで栄養吸収が促進される
- ⑤噛む回数が多いと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つ
- ⑥脳が活性化されることが認知症の予防につながる

- ☑ 口腔機能を維持するために
- ・歯ごたえのあるものをよく噛んで、あごの筋肉を鍛えよう
 - ・舌体操や唾液腺マッサージを取り入れよう
- 口腔機能は40代頃から低下しやすくなるため、トレーニングすることで大幅な機能低下を防ぐ。
- ・口腔内を清潔に保とう
- デンタルフロスや歯間ブラシで隙間対策、薬用洗口液で粘膜ケア。
- ・抜けた歯は放置せず歯科医院へ
 - ・歯並びや噛み合わせを整え、噛む機能を回復。
 - ・かかりつけ歯科医院を持とう！
- むし歯や歯周病の治療、義歯の調整などを行うことで良いコンディションを保つことができます。

歯や口腔機能の健康が健康長寿につながります。口腔機能の維持にも力をいれていきましょう。いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ちましょう！

主催事業・講座

寄せ植え講座とお話	1日(月) 13:30~
3B体操教室	1回目 10日(水) 10:00~
	2回目 24日(水) 10:00~
スマホ講座	29日(月) 10:00~
英会話講座	30日(火) 10:00~

気軽にぶらっとピンポンを楽しもう

毎週火・水曜日 9:30~11:30
※その他会議室が空いている場合はご利用できます

認知症予防教室「みんなが元気でおう~会」

4日、11日、18日、25日(木)
10:00~11:30

同好会

切り絵	11月	お休み
筆もじ		お休み
いけばな	5日(金)	13:30~
カラオケ	10日、17日、24日(水)	19:45~
絵手紙	22日(月)	13:30~
ヨガ	30日(火) 日にち変更	13:30~
うごいてみよう会	毎週木曜日	20:00~
グラウンドゴルフ		
上小鴨コミュニティセンター芝広場	毎週月曜日	9:00~
上小鴨健康広場(保育園跡地)	毎週水・金	9:00~

上小鴨保育園 11月予定

※オープンデーは当面中止です※

上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも 11月号

令和3年11月1日発行

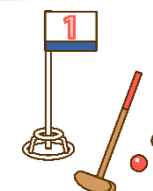
—上小鴨地区の人口(自治公別)—
世帯数: 598世帯 (R3.9月末現在)
男性: 691人
女性: 730人
合計: 1,421人 (65歳以上567人40%)

発行: 上小鴨コミュニティセンター
TEL 28-0953 FAX 28-6035
〒682-0934 鳥取県倉吉市上古川 216-3
メールアドレス kokamio@ncn-k.net
ホームページ 「上小鴨コミュニティセンター」で検索!
開館: 月~金 9:00~17:00 (祝祭日を除く) / 施設利用: 9:00~22:00



【健康づくり講座 グラウンドゴルフ大会】

スポーツの秋本番!初めての方も一緒に楽しみましょう。
ゴルフクラブのない方は貸出します。申込時にお伝えくださいね。



期日 **11月19日(金) (予備日24日(水))**

受付 8:30 スタート 9:20
開会式 9:00 終了 12:00

※懇親会はありません。
※悪天候の場合は、8時に判断し防災無線で連絡します

場所 上小鴨コミュニティセンター芝広場

表彰 1位~5位 他にもたくさんの賞があります。
申込み 上小鴨コミュニティセンター (Tel.28-0953)
又は、老人クラブ、グラウンドゴルフ同好会
地域世話人へ
参加費 無料
※切11/10(水)

主催: 上小鴨地域づくり協議会 社会教育部、スポーツ健康部
共催: 上小鴨老人クラブ協議会、上小鴨GG同好会

【体幹トレーニング教室 2回目】

バランスボールを使ったトレーニングなど行います。
マイボールご持参でのご参加も歓迎です!

日時 **11月28日(日) 10:30~11:30**

場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 コンディショニングコーディネーター 谷川哲也さん(三朝町)
持ち物 運動シューズ、飲み物、タオル、ヨガマット
募集人数 10人程度
申込・問合せ 上小鴨コミュニティセンター (※切11/19)

主催: 地域づくり協議会 スポーツ健康部
共催: スポーツ推進委員

【スマホ初心者のためのスマホ講座】

知れば便利なスマホ。
一緒に学んでもっと快適に♡

日時 **11月29日(月) 10:00~12:00**

場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 ソフトバンク株式会社
募集人数 20名
申込・問合せ 上小鴨コミュニティセンター (※切11/12)

スマホの操作について、LINEやカメラ、マップの使い方などスマホの基礎を学びます

主催: 社会教育部



【第3回倉吉市コミュニティセンター活動展】

作品展示 **12月4日(土) 9:30~17:00**
12月5日(日) 9:30~15:00

倉吉市13地区の作品を展示します。
ぜひ見に来てください♪



体験コーナー 小鴨地区『男のクラブ』のマスター直伝!美味しいコーヒーの入れ方を動画でご紹介
◎先着20名様に「ドリップパック」(レシピ付き)をプレゼント!

場所 倉吉未来中心1F アトリウム

詳細は全戸配布しますチラシをご覧ください。 主催: 倉吉市公民館連絡協議会

第29回あたご文化祭2021 テーマ「We Love かみおがも」

開催日 11月6日(土) 13:00~16:00 作品展示
11月7日(日) 9:00~13:30 作品展示

駐車場 上小鴨コミュニティセンター、JA大鴨支所駐車場、コミュニティセンター裏手広場(香川氏所有地)

来場者プレゼント

11/6(土)「廃油せっけん」
11/7(日)「あたご文化祭ボールペン」 (おひとり 1本)



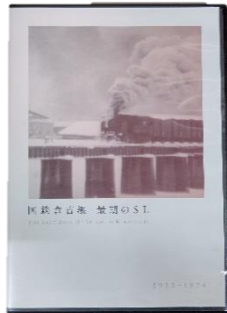
DVD 上映会「国鉄倉吉線 最期のSL」

場所：上小鴨コミュニティセンター 和室

時間：あたご文化祭開催時間内 繰返し上映(詳細は館内にてご案内)

収録内容：1974年頃の様子を撮影した8ミリフィルムと、2017年に発掘されたこのフィルムを上映した際に収録した、倉吉線とともに暮らした人々の声。そこでは、出兵する兵隊を見送ったことや、線路でいたずらをして遊んだこと、乗務員しか知らない逸話など尽きることのない思い出がいきいきと語られる。

制作総指揮：小鴨地区振興協議会



- ※感染防止の為、マスクの着用・検温・手指消毒などご協力をお願いします。
- ※密を避けるため、時間の変更、入場制限を行う場合がございます。
- ※4地区コミュニティセンタースタンプラリーは行いません。

共催：上小鴨地区自治公民館協議会、上小鴨地域づくり協議会、上小鴨コミュニティセンター

防災だより

防災をもっと日常に！

～ 防災への意識を高め、大切な命と財産を守るために必要な備えを。～

7月と8月(台風9号)の異常な降雨により上小鴨地区でも床下浸水や道路の冠水、土砂の流出による農業施設の崩壊等被害が発生しました。被害施設については早期の復旧が望まれるところですが、地域内の用水路等から水が溢れ出る要因として、堆積土砂や枯れ葉、ごみ等の撤去など適切な維持管理が行われていないことが考えられます。異常な降雨とはいえ日頃から適切な管理に努めたいものです。特に災害時の避難経路にあたる道路の側溝等日頃から留意する必要があると思います。ところで皆さんの地区では、水路がどのように流れているかご存じですか？今一度確認してみてください。

また、集中豪雨などによる被害を軽減するためには、公助だけでなく、「自助・共助・公助」がうまくかみあうことが必要です。

自助・・・自分の身は自分で守る(家族も含む)

共助・・・自分たちの地域は自分たちで守る

公助・・・公的機関による救助・援助



↑ 農業施設被害(若土)



↑ あたご山登山道脇山腹崩壊

私たち自身にできるのは「自助」と「共助」です。
一人ひとりが、日頃から災害に備えてはどうでしょうか。

上小鴨地域づくり協議会 防災部

【令和3年度 倉吉市市民体育大会】

10月10日(日)に行われた
バレーボール女子の部で第2位！

18日(月)に行われたグラウンドゴルフの部も大健闘でした。
選手の皆さまお疲れ様でした！



～ 報告 ～

研究指定事業 第3回「地域の産業振興とSDGs」(9/25)

産業振興部員を対象にとっとり県民活動活性化センター理事長 毛利 葉さんをお講師にお迎えし開催しました。SDGsの内容についてや、実際にSDGsの目標達成に



取り組んでいるお店や団体の事例などが紹介されました。
(参加者23人)

地区福祉懇談会(9/30)

今年は、上小鴨地区内のサロン代表者と老人クラブ三役が参加し、意見交換を行いました。サロンの活動内容や現在の様子などを発表していただき、コロナ禍でのサロンの課題や各地区の特色を知ることができました。



(参加者16人)

世代間交流「ふれあい交流会」(10/8)

上小鴨保育園から年長児6人が訪れ、なごもう会の参加者へ歌と踊りを披露し、手作りのお守りを渡していました。参加者は園児の可愛い姿に笑みを浮かべていました。



(参加者19人)



↑「ながいきばわー」と書かれたお守り

ありがとうございました。

香典返しのお返しをいただきましたので、ご報告いたします。謹んでお悔やみ申し上げます。

衣笠 繁則 様(生竹) 金一封(故 忠世 様)

1日限りの出張美術展～コレクション宅配便～(9/26)

県立美術館 PR 活動、第2回目として県立博物館所蔵の版画作品12点をコミュニティセンターに集め間近で鑑賞する展覧会を開催しました。参加者は博物館学芸員による対話型鑑賞を体験し、1対の版画を観察して気づいたことを、笑いを交えながら自由に語り合い作品を鑑賞しました。

(参加者19人)



健康づくり講座「50代、60代のメンタルヘルス～生き生きと暮らしていくヒント～」(10/7)

すおうメンタルクリニックの精神保健福祉士 青木美紀さんを講師に、閉じこもりやうつ予防についてお話いただきました。メンタルヘルスについてや、認知症とうつの違いなど実例をあげながらの説明に、参加者も熱心に耳を傾けていました。

(参加者29人)



青少年育成講座「ボルダリング体験教室」(10/17)

福吉町にあるボルダリングジム ハバーズにて、体験教室を行いました。低学年の児童の参加が多かったですが、スルスルと登れる子や苦戦しながらも挑戦する子などそれぞれ楽しんでいました。教え合う様子も見られ児童たちの仲の良さを感じました。(参加者9人)



上小鴨地区社会福祉協議会