

かみおがも

12月号

令和4年12月1日発行
発行：上小鴨コミュニティセンター
TEL 28-0953 FAX 28-6035

12月予定

- 2日(金) 19:30~ 上コ 地域づくり 文化芸術部会
- 4日(日) 10:30~ 上コ 体幹トレーニング教室
- 5日(月) 10:00~ 上コ マイナンバーカード出張受付申請
- 6日(火) 10:00~ 上コ 介護予防教室
11:00~ 上コ 小5配食ボランティア体験
19:30~ 上コ 自治公館長会
- 8日(木) 15:00~ 上コ 社協連絡会
- 9日(金) 10:00~ 上コ なごもう会
13:30~ 交流プラザ 倉吉市公民館研究大会

9日は午後から研究大会のため事務室を閉室します

- 19:00~ 上コ 地域づくり 産業振興部会
- 11日(日) 10:00~ 上コ クリスマスお菓子作り教室
16:00~ 上コ 自治公決算会
- 13日(火) 19:00~ 上コ 民児協定例会
- 15日(木) 9:30~ 上コ 編集専門委員会
- 16日(金) 19:00~ 上コ 小学校再編準備委員会
- 17日(土) 14:30~ 上コ 自治公三役会
- 18日(日) 10:30~ 上コ 体幹自主トレーニング
11:00~ 上コ 給食サービス(業者弁当)
- 20日(火) 10:00~ 上コ 介護予防教室
- 23日(金) 10:00~ 上コ なごもう会
- 24日(土) 9:00~ 未来中心コミュニティセンター活動展
- 25日(日) 9:00~ 未来中心コミュニティセンター活動展

12月29日(木)~1月3日(火) 年末年始事務室閉室

上小鴨小学校12月予定

- 3日(土) 感謝祭
- 23日(金) 2学期終業式

主催事業・講座

- 3B体操教室 1回目 14日(水) 10:00~
- 3B体操教室 2回目 28日(水) 10:00~
- 英会話講座 21日(水) 10:00~
- 門松づくり講座 22日(木) 13:30~
- お正月用フラワーアレンジメント 26日(月) 13:30~

健康マージャン

- 23日(金) 13:30~16:45
※9日は午後閉室のためお休み※

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「みんなが元気でおら〜会」

- 1日、8日、15日、22日(木) 10:00~11:30

サークル・同好会

- 切り絵 3日(土) 13:30~
- 筆もじ お休み
- いけばな 27日(火) 13:30~
- カラオケ 14日、21日、28日(水) 19:45~
- 絵手紙 19日(月) 13:30~
- ヨガ 27日(火) 13:30~
- グラウンドゴルフ同好会
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~

倉吉市健康推進課 保健だより

「脳卒中から身を守ろう！」

今回は脳卒中についてのお話です。脳卒中とは脳の血管が破れたり詰まったりすることで神経細胞に障害が生じる病気です。脳卒中はがん・心疾患に次いで日本の三大死因の一つとして知られており、脳や脊髄といった神経組織は一度損傷すると回復することのないため、恐ろしい病気です。また、治療までの時間がかかるほど後遺症が出やすくなるため、早期の治療がとても大切です。

脳卒中の主な原因は、高血圧、脂質異常症、糖尿病、喫煙等による動脈硬化です。季節や時間帯によって血圧が変動すると脳卒中のリスクを高める要因にもなります。

【脳卒中が起こりやすい場面】

- 起床時**
早朝は交感神経が活発になり始めるため、血圧が上がりやすくなります。
起きてすぐのムリな運動は避け、水分を多めにとるよう心がけましょう
- 入浴時**
冬場に暖房が効いたところから気温の低い浴室へ移動したり、お風呂で温まった状態から寒い部屋へ移動すると血圧が変動しやすくなります。
脱衣所にも暖房をつけたり長風呂を避けるなどヒートショックを予防しましょう。
- スポーツなどのアクティビティー時**
ジョギングなどのスポーツだけでなく、排便時にいきむことでも血圧が上昇し、脳動脈瘤が破裂しやすくなります。軽度の運動であれば、血液の状態を大きくしてくれます。
体に大きな負担をかける激しい運動を避け、30分程度の軽いウォーキングを行いましょう

簡単チェック「FAST(ファスト)」

家族や周りの人にチェックしてもらいましょう



- F Face**
口を横に広げる笑顔を作った時片側の口角のみ上がらない
- A Arm**
目を閉じて手の平を上にして伸ばした時に片腕だけが下がる片方の手の平だけ内側を向く
- S Speech**
短い文章や簡単な言葉をしゃべった時にろれつが回らない



T Time
一つでも当てはまったらすぐに救急車！時間が勝負です！

脳卒中は命に関わる病気ですが、早期発見・早期治療すれば助かる可能性が高まります。毎日を安心して過ごすためにも、脳卒中予防と「FAST」チェックを行い、怪しい症状があれば医療機関へ相談しましょう！



第30回あたご文化祭を開催しました

11月5日(土)・6日(日)、上小鴨コミュニティセンターにてあたご文化祭を開催しました。2日間の来場者は延べ310人でした。今年は展示だけでなく6日の9時から芝広場にて「軽トラ市」も行い、多くの方が農作物や手芸品、おこわなどを購入されていました。ご来場いただいた皆様、展示にご協力いただいた皆様 ありがとうございます。

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —
世帯数: 594世帯 (R4, 10月末現在)
男性: 687人
女性: 706人
合計: 1,393人 (65歳以上574人41%)

〒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



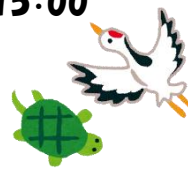
伝統文化継承講座【門松作り】

日時 **12月22日(木)13:30~15:00**
 場所 上小鴨コミュニティセンター
 講師 荒金 豊さん(中田)
 材料費 1,000円
 持ち物 移植ごて、手袋、丸ばち(30cm程度)
 募集人数 15人
 申込み 上小鴨コミュニティセンター(×切12/13)



【お正月用フラワーアレンジメント】

日時 **12月26日(月)13:30~15:00**
 場所 上小鴨コミュニティセンター
 講師 花こまち 藤田 昭子さん
 材料費 3,000円(花・器込み)
 持ち物 花ばさみ
 募集人数 10人程度
 申込み 上小鴨コミュニティセンター(×切12/20)



令和5年1月1日 上小鴨神社境内 午前7時集合!

参加者の方へのお年玉もあります◎

※悪天候などで当日中止の場合は 6時30分頃、防災無線で放送します。

【新年あたらぎ山登り】

〔親子スキー教室〕

日帰りコース
 ○土曜日 2月4日(土)
 ○日曜日 2月5日(日)
 両日 出発6:30頃 帰着18:30頃
 場所 だいせんホワイトリゾート
 参加費 2,000円(バス代等)

宿泊コース

日にち 2月4日(土)~2月5日(日)
 出発6:30頃 帰着18:30頃
 場所 だいせんホワイトリゾート
 宿泊 ホテル大山しろがね
 費用 参加費 2,000円(バス代等)
 宿泊費 子ども9,000円/大人12,870円

先着
50名
(4地区合わせて)

※日帰り、宿泊コース共に、**別途昼食代・リフト代等が必要**です。
 詳細は小学校に配布したチラシをご覧ください。

★上小鴨地区の事前説明会を 1月27日(金)19:30~上小鴨コミュニティセンターにて行います。

主催 成徳地区、明倫地区、小鴨地区、上小鴨地区いきいきプラン実行委員会 問合せ・申込 上小鴨コミセン

第4回倉吉市コミュニティセンター活動展のご案内

今年度のコミュニティセンター活動展は、作品ではなく各コミセンが作成した活動パネルを2日間展示します。2日目に体験コーナーとして、ものづくりやパットゲームスターなど、コミセンで行なっている活動をご紹介します!倉吉市の国際交流についてのコーナーもあるのでぜひ未来中心アトリウムまでご来場ください!

期日 活動パネル展示 12月24日(土)9時~21時30分
 12月25日(日)9時~15時
 体験コーナー 12月25日(日)10時~14時30分(受付終了時刻)
 場所 倉吉未来中心 アトリウム 主催 倉吉市公民館連絡協議会 共催 倉吉市

詳細は配布チラシ
をご覧ください

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 ~

雪害(せつがい)

雪の季節が近づいてきました。雪に備えての準備はお済みですか?雪害は上小鴨地区でも起こる身近な災害です。冬に向けてさまざまな雪害対策が必要になります。雪が降る前の危険個所の確認や補修をしておくことや、積雪には隣近所と声をかけ合って一緒に除雪作業に努めましょう。上小鴨地区でも人口減少や高齢化が進み、除雪作業が困難になっていると思われる。各自治公で除雪について今一度話し合ってみて下さい。



上小鴨地域づくり協議会 防災部

五目とろろ(4人分)

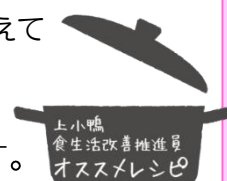
〈材料〉
 長いもすりおろし 240g
 きゅうり 40g(小1/2本)
 にんじん 40g(1/4本)
 しいたけ 20g
 錦糸卵 20g
 ★だし汁 大さじ2
 ★濃い口しょうゆ 大さじ1

〈作り方〉

- (1) にんじん、きゅうり、しいたけ、錦糸卵を細切りにする
- (2) にんじん、しいたけは茹でて、水気を切る
- (3) 長いもすりおろしに、★だし、濃い口しょうゆを加えてよく混ぜる

✿とろろに具を加えて、さっぱりつるっと食べやすい一品です。

エネルギー 59kcal 塩分 0.7g



(年末の交通安全県民運動)

令和4年12月12日(月)~21日(水)
 スローガン「ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離」

~自治公民館だより~

広瀬自治公民館のご紹介

広瀬は上小鴨の南東端に位置し、上小鴨の他地区と広瀬の間には小鴨川、広瀬川が流れており、大宮からの高地も連なっている。今でこそ県道309号大柿上古川線や県道38号倉吉福本線が整備されており、人や物の往来に別段不便を感じはしないが、かつての先人たちの苦労は如何ばかりかと想像に容易い。そのような事由もあり、広瀬にはかつて分校があり、小学校2年生までをその分校で過ごしたのである。その為広瀬と聞かれて、まずみなさんが思い浮かべるイメージも【広瀬分校】であろうと思う。しかしそのシンボルのひとつ、広瀬分校も今はもうない。御多分に洩れず、少子化の流れに逆らう事無く、明治24年に分教場が開校されてから129年、令和2年4月に閉校の運びとなった。寂しい限りである・・・



さて、ここでもうひとつのシンボルである【廣瀬神社】の紹介も忘れてはならない。元禄5年に現在の社殿を建立し、鎮座式を行ったと社殿記に記されており、永い歴史を窺い知ることができる。毎月、地区の輪番制により 本殿、拝殿、石垣に至るまで掃除を行っており皆で汗を流している分愛着もひとしおである。高齢化が進む中ではあるが、なくしてはならない慣習であり、地区の誇りそのものであると言える。



最後に、全ての地区にあてはまる事ではあるが、少子高齢化の流れはしばらく止まりそうにはない。それを嘆くのではなく、憤りしやかではあるが先人たちの確かな営みの足跡を大切に、次の世代に受け継いで行きたいものである。

令和4年10月現在 広瀬地区世帯数 30 世帯 地区住民 87 人

広瀬自治公民館長 立光睦彦 記

上小鴨地区社会福祉協議会からの報告

11月18日(金)に倉吉福祉センターにて社会福祉活動奉仕功労者として、上小鴨地区から齋江ひでみさんと大西初子さんが表彰されました。給食ボランティアとして今年9年の活動となるお二人で、日曜日班として頑張っておられます。コロナ禍で給食サービス事業がストップしていますが、再開し受益者の方にボランティアさんのおいしいお弁当を届けられる日が早く来るように願っております。



活動報告

花いっぱい寄せ植え教室(10/27)

天野種苗店の天野さんに講師をしていただきすてきな寄せ植えができました。また、コミセン前にはパンジーとチューリップのプランターが並びました。(参加者 14人)



コミセン主催 グラウンドゴルフ大会(11/15)

37の方が参加しグラウンドゴルフ大会を行いました。天気も良く、気持ちよくグラウンドゴルフができ参加者も普段の練習の成果を発揮されたり、久しぶりの方も楽しんでゲームをしていました。

上位3名

第1位 福永孝行さん 第2位 幸本妙子さん 第3位 亀井 憲さん



保健福祉部保健講座(研究指定事業「タウンカレッジ」)

フレイル予防講座 第5回「サロン交流会」(11/13)

フレイル予防講座の最後の回は、サロンについて。倉吉市社会福祉協議会 山田さんからサロン活動等についてお話いただき、サロン活動の参考にと第1回の小石先生から紹介のあった「ふみふみカルタ」を体験してから各地区のサロン代表者から現在のサロンの様子を伺いました。ふみふみカルタが思った以上に盛り上がり、そのあとの意見交換も和やかな雰囲気でお話できました。(参加者 13人)



ありがとうございました

香典返しのお礼金をいただきましたので、ご報告致します。謹んでお悔やみ申し上げます。山本松江様(生竹)金一封(故人様)

上小鴨地区社会福祉協議会