

4月予定

4日(火)	9:00~	上コ	ふれあい給食サービス
	19:30~	上コ	自治公館長会
9日(日)	7:00~	上コ	鳥取県知事選挙・県議会議員一般選挙投票
11日(火)	19:00~	上コ	民児協定例会
13日(木)	13:30~	上コ	老人クラブ総代会
14日(金)	10:00~	上コ	なごもう会
	13:30~	交流プラザ	職員研修・市公連総会
14日(金)	12時~		職員研修のため事務室閉室いたします
16日(日)	9:00~	上コ	ふれあい給食サービス
	10:30~	上コ	体幹自主トレーニング
19日(水)	9:30~	上コ	編集専門委員会
20日(木)	13:30~	上コ	狂犬病予防接種
21日(金)	10:00~	上コ	e-スポーツday
23日(日)	10:30~	上コ	体幹トレーニング教室
27日(木)	19:30~	上コ	自治公 スポーツ健康部長会
28日(金)	10:00~	上コ	なごもう会

主催事業・講座

英会話講座	18日(火)	10:00~
健康講座	調整中	10:00~

健康マージャン

24日(金) 13:30~16:45
※14日は午後から事務室閉室のためお休みです

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」

6日、13日、20日、27日(木) 10:00~11:30

サークル・同好会

切り絵	1日(土)	13:30~
筆もじ	11日(火)	10:00~
いけばな	28日(金)	14:00~
カラオケ	12日、19日、26日(水)	19:45~
絵手紙	17日(月)	13:30~
ヨガ	25日(火)	13:30~
3B体操	12日、26日(水)	10:00~
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~

上小鴨小学校4月予定

12日(水) 始業式
13日(木) 入学式



倉吉市健康推進課 保健だより

「正しいウォーキングで楽しく健康に！」

暖かくなり、外に出かけるのも楽しい季節になりましたね。健康のためにウォーキングを始めようかな、とお考えの方もおられるのではないのでしょうか？ウォーキングは最も手軽で健康効果の高い日常的な運動で、体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。しかし、正しいフォームで歩かないと、効果が薄れるだけでなく、腰や膝を痛める原因になります。正しいフォームで景色を楽しみながら取り組んでみましょう！
※体に痛みなどがある方は無理をせず、かかりつけ医等に相談して行いましょう。

理想のウォーキングフォーム

- **足に合ったウォーキングシューズで**
足に合わない靴は疲れやすく、靴擦れ等の原因になります。かかとを合わせて足の指先に親指一本分のゆとりができるのが理想です。
- **背筋をのばす**
頭を上から引き上げられるように意識すると姿勢が良くなります。
- **目線は前へ**
顔は下げず、目線だけ少し先を見るように
- **しっかり腕を振る**
肩の力を抜いて、肘を軽く曲げ、後ろへ引くようにしっかり振ります。自然と足が前に出るようになります。
- **歩幅は広めに**
早歩き(さっさ歩き)になり、ウォーキングの効果を高めます。



上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

4月号

令和5年4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



e-スポーツday

3月の体験会で好評だった、e-スポーツを定期的
に開催することにしました！
前回体験してみて楽しかった方、参加できなかったけど興味のある方などぜひ！
ご都合の良いお好きな時間においでください♪

日時 4月21日(金) 10時~16時
場所 上小鴨コミュニティセンター
内容 スポーツ(ボウリング、ゴルフ、バドミントン、テニス、バレーボールほか)



英会話講座

実践的な英会話の技術が学べます。
新しい年度に新しい事に挑戦してみたい方など
ぜひご参加お待ちしております！

日時 4月18日(火) 10:00~11:30
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 福光瑠美さん(北栄町)
参加費 無料



4月のちょっとギャラリー

絵手紙サークルさんの作品を
展示しています。

「倉吉市創作文華展」に出展された
作品をぜひご覧ください。



健康講座「骨粗しょう症について」

<調整中>

4月中に鳥取看護大学の先生による講演会を予定しております。
詳細が決まり次第、放送等でお知らせいたします。



【コミュニティセンターからのお知らせ】

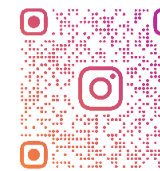
コロナ感染症拡大防止に係る施設対応方針

令和5年3月13日から当面の間、下記の通りとなり、今後は感染状況等により変更となる場合があります。
皆様のご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

- ・体調不良者(発熱又は風邪症状等)の来館自粛
- ・来館者の検温、マスク着用推奨(強制ではない)、こまめな手洗い、手指消毒の徹底
- ・アルコール消毒液の設置
- ・机、手すり、ドアノブ等のほか、共有物品の消毒
- ・定期的な換気(1時間に1回/2箇所以上の窓等を開ける)
- ・座席の配置は、近距離・対面に座らせない工夫(椅子を減らす等)を行い、パーティション等を有効活用する。
- ・大声での歓声、声援等が想定される場合等は、十分に人と人との間隔(概ね1m以上)を空ける。
- ・飲食を伴う場合は、人との距離を最低1m空け、対面にならないよう配置又はパーティション等で遮断し、飲食物の共用は避け、あらかじめ個人ごとに分けて配膳する。
- ・参加者特定のため、参加者の氏名・連絡先を利用責任者(主催者)が把握しておく。

Instagram始めました。

写真素人の主事が写真メインのInstagramに手を出してみました。
コミセンだよりには載せきれない、講座の様子など投稿していこうと思いますので覗いてみて下さい。載せてほしくないよ〜という方はお声がけくださいませ。



KAMIOGAMO COMMUNITY CENTRE

住民スポーツの日 競技：ミニバスケットボール

日時 4月22日(土) 17:00~20:00
場所 上小鴨小学校 体育館
持ち物 体育館シューズ、汗拭きタオル、飲み物

上小鴨ミニバスケットボールチームと
一緒に体験してみませんか？



上小鴨小学校体育施設開放運営委員会

— 上小鴨地区の人口(自治公別) —

世帯数：587世帯	(R5.2月末現在)
男性：676人	
女性：705人	
合計：1,381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



【人権教育推進部から図書購入のお知らせ】

2月19日の人権講演会にて紹介された、認知症に関連する図書を購入しました。マンガで読みやすいものもあります。この機会に認知症の方への理解を深めていただければと思います。

＜購入図書＞

- ・認知症世界の歩き方 認知症のある人の頭の中をのぞいてみたら？ 寛裕介（著）ライツ社
- ・マンガでわかる！認知症の人が見ている世界1・2 文響社
遠藤英俊（監修）、川端智（著）、浅田アサー（漫画）



～自治公民館だより～

若土自治公民館 若手役員のご紹介

皆さん、こんにちは。この度、保健福祉部の部長会長を務めさせて頂く事になりました黒川です。地区の役員、部長会長も初めてということもあり身が引き締まる思いです。近年、人生100年時代といわれ、健やかな人生を送る為にも健康寿命は欠かせない要素であります。フレイル予防を通し皆さんが、健康に過ごせるよう少しでもお役に立てればと思っております。至らないところも多々あるとは思いますが、よろしくお願ひ致します。



黒川 亮一



この度若土自治公民館社会文化部長を務めさせていただくこととなりました刃見の井上雅也です。社会文化部では、敬老会、あたご文化祭等の行事がありますが、昨今新型コロナウイルス感染症、いわゆるコロナ禍の影響でどちらも縮小の傾向にありました。しかし、本年はコロナ禍脱却の動きが活発になり世の中もコロナ禍以前の賑わいを取り戻しつつあります。そんな中での社会文化部長の就任に身の引き締まる思いです。慣れない事ばかりで至らない事も多いと思いますが、諸先輩方にご指導いただき頑張って務めさせていただきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

井上 雅也

地区防災に対する住民アンケート調査の実施について（予告）

上小鴨地域づくり協議会 防災部では、事業の一つとして、令和5年度に上小鴨地区防災計画を作成する予定です。ついては地区防災計画作成のための基礎資料とするため、住民の皆様への防災に対する意識、意見を把握し計画に反映するため、住民アンケート調査を5月～6月を目途に実施する予定です。詳細は、5月のコミセンだより等によりお知らせします。皆様のご理解ご協力よろしくお願い致します。

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～

防災さんぽ

災害は時間帯など関係なく地震や大雨による増水・土砂崩れなどが考えられます。特に夕方や明け方にかけて大気が不安定になり大雨になりやすい傾向になります。※あくまでも大雨の場合、夜間に状況が悪化する前の避難が鉄則です

今回は以前紹介した防災さんぽを夜間にウォーキングがてらしてはどうですか。夜に災害が起こっても、安全に避難所まで行けるか？街灯があるか？お店など明かりがあるか？夜間は状況が悪化しても避難行動がしにくい側面があり、被害が拡大しやすいことも考えられます。

くれぐれもムリをせず安全に夜間歩けるなら、実際、夜に散歩してみるのも新たな気づきがあります。

上小鴨地域づくり協議会 防災部

反射タスキや
懐中電灯を忘れずに！



令和5年春の全国交通安全運動 5月11日(木)～20日(土)

スローガン「 ゆとり持つ 時間に気持ちに 車間距離 」

にんじんとくるみのしりしり（2人分）

エネルギー 128kcal 食塩相当量 0.6g

＜材料＞

- にんじん 1本（150g）
- くるみ 20g
- オリーブオイル 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 黒こしょう 少々

＜作り方＞

- (1) にんじんは千切りにする。くるみは袋に入れ、麺棒で軽くたたいて砕く。
- (2) フライパンにオリーブオイルをひき中火にかけ、(1)をいれて炒める。
- (3) 全体に火が通ったら、しょうゆを回し入れてさっと炒める。器に盛り、黒こしょうをかける。



✿ 必須脂肪酸が豊富なくるみで栄養を底上げ

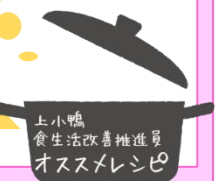
食生活改善推進員出演番組のご紹介

日本海ケーブルテレビ チャンネル121（NCN中部チャンネル） 13時と21時

「ちゅーぶ・ちゅーばー・ちゅーべすと」番組内にて

食生活改善推進コーナー「おいしく！健康！クラヨシキッチン」で推進員の手元など調理している様子が流れます。8分くらいのコーナーですがレシピの紹介もありますので、ぜひご覧ください。

※特番などがある場合は番組変更で放送されないことがあります



活動報告

人権講演会「超高齢社会の人権尊重」（2/19）

あたごふれあい人権文化センターさんと共催で鳥取県人権文化センターの中尾和則さんを講師に、高齢者の人権についてお話いただきました。中尾さんは町内学習会の際の配布資料「Future！」の作成に関わっておられた方で、資料の内容についても解説いただきました。高齢者を取り巻く人権問題の内容や、ご自身の経験等もふまえたお話で分かりやすく、参加者も熱心に耳を傾けていました。ご紹介いただいた書籍をいくつか購入しましたので、気になった方はぜひコミュニティセンターまでお声がけください。

参加者25人



eスポーツ体験会（3/3）

Nintendo switchを使い、音楽ゲームやスポーツ体験を行い始めてゲームをする方もルールを聞いて、簡単な曲から挑戦したりボーリングやテニスなどを楽しみました。休憩中には、用意してお茶やお菓子をつまみつつおしゃべりを楽しんでいた様子も見られて集いの場になったのではないのでしょうか。また、学校が早く終わった小学生が数人参加し、図らずも世代間交流も行えました。

参加者22人



↑ ボウリングに挑戦



スプリングミニコンサート（3/12）

穏やかな日曜の午後、昨年好評だったミニコンサートを開催。多くの来場者があり、サクソ、マリンバ、ピアノによる演奏を楽しみました。みんなが聞いたことのあるおなじみの曲やイントロクイズ、ミドリズの「ツバメ」の曲に合わせたダンスパフォーマンスもあり、とっても楽しいひと時を過ごしました。来場者からは「来てよかった」「また聴きたい」など大好評でした！

来場者48人



つばめダンス

ありがとうございました

香典返しの寄付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。

小原 裕司様（中田）金一封（故 和文様）

上小鴨地区社会福祉協議会