

今月の予定				主催事業・講座			
1日（木）	13：30～	上コ	夏休み工作教室	23日（金）	13：30～	e-スポーツday・健康相談 （日にち変更）	
4日（日）	10：00～	上コ	落語 古今床今一番独演会	27日（火）	9：00～	環境講座 廃油石けんづくり	
	13：30～	上コ	健康講座「フレイル予防」	健康マージャン			
6日（火）	9：00～	上コ	かもがわ包括 介護予防教室	9日、23日（金）13：30～16：45			
	10：00～	明倫コ	市公連館長会	気軽にぶらっとピンポンを楽しもう			
	11：30～	上コ	ふれあい給食サービス	毎週火・水曜日 9：30～11：30			
	19：00～	上コ	自治公館長会	※その他会議室が空いている場合はご利用できます			
7日（水）	13：30～	上コ	陶芸教室（八幡窯）	認知症予防教室「みんなが元気でおら〜会」			
	19：30～	上コ	民児協定例会（日にち変更）	1日、8日、22日、29日（木） 10：00～11：30			
9日（金）	9：30～	成徳コ	市公連理事会	サークル・同好会			
	10：00～	上コ	なごもう会	切り絵 お休み			
11日（日）	10：30～	上コ	体幹トレーニング教室	筆もじ お休み			
20日（火）	9：30～	上コ	編集専門委員会	いけばな 8日（木） 13：30～			
	19：00～	上コ	第一回運動会実行委員会	カラオケ 21日、28日（水） 19：45～			
22日（木）	9：30～	市役所	主事研修会	絵手紙 19日（月）日にち変更 13：30～			
	19：00～	上コ	中学生の出番を作ろう会	ヨ ガ 27日（火） 13：30～			
23日（金）	10：00～	上コ	なごもう会	3B体操 21日、28日（水）日にち変更 10：00～			
24日（土）		中田堤	消防夏期訓練	グラウンドゴルフ同好会 夏期時間			
25日（日）	10：30～	上コ	体幹自主トレーニング	上小鴨コミュニティセンター芝広場 毎週月曜日 8：30～			
29日（木）	19：30～	上コ	文化芸術部会	上小鴨健康広場（保育園跡地）毎週水・金 8：30～			
8月13日（火）～8月15日（木）は、夏期休暇のため、事務室閉室いたします。 期間中に施設利用ご希望の方は9日（金）までにご来館ください。							
小鴨小学校 今月の予定							
28日（水）始業式							

倉吉市健康推進課 保健だより 「フレイルって何？」

フレイルとは！

年をとって身体や心の動き、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。具体的にはどのようなことをすればよいのでしょうか？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
★家族や友人、近所の人との交流 ★趣味やボランティアでの交流 ★職場での交流	★主食・主菜・副菜をそろえて ★塩分控えめ、野菜は多め ★水分補給もお忘れなく ★食後の歯磨きをしよう ★歯科検診を受けよう	★毎日、男性は8000歩、女性は7000歩を目安に歩く ★30分以上の運動を週2回以上 ★今より1日10分多く体を動かす

年に一度は健診を受けましょう！

フレイルや生活習慣病の重症化を防ぐことができます。

参考文献 鳥取県健康政策課 フレイル予防対策事業

— 上小鴨地区の人口（自治公別） —
 世帯数：591世帯（R6.6月末現在）
 男性：663人
 女性：694人
 合計：1,357人（65歳以上572人42%）

〒682-0934 鳥取県倉吉市上古川216-3
 メールアドレス kokamio@ncn-k.net
 インスタグラム「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



上小鴨コミュニティセンターだより

かみおがも

8月号

令和6年8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



今年度敬老会新会員の皆様（出席者）

令和6年度上小鴨地区敬老会（6/23）

6月23日（日）ホテルセントパレス倉吉にて上小鴨地区敬老会を開催しました。副市長の加藤礼二様にご出席いただき、ご挨拶の後、出席された新会員の方と記念写真を撮りました。敬老者88名の出席があり、賑やかな会となりました。また、昨年度閉校となった上小鴨小学校の校歌を「上小鴨の歌」として全員で歌いました。演芸には光佳流、翔舞の会の皆さんの踊りと上小鴨保育園児のダンスや歌で参加者はとても喜ばれていました。

募集

健康講座 「フレイル予防トレーニング」

過去にプロ野球コーチや全日本チームのトレーナーも務められた谷川哲也さんにフレイルやロコモティブ・シンドロームとは、というお話をさせていただきます。健康に日々過ごすための、椅子を使ったトレーニングなども教えていただきます！

日時 8月4日（日）13：30～

場所 上小鴨コミュニティセンター

講師 コーディネーター 谷川哲也さん

持ち物 運動シューズ

保健福祉部

フレイル予防に e-スポーツday&健康相談

日にち 8月23日（金）

場所 上小鴨コミュニティセンター

＜内容・時間＞

- e-スポーツ 13：30～16：00
- 健康相談 13：30～14：30
- ・地域のまめんなかえり師範（まめさん）と保健師が、測定（血圧測定、握力測定）を行います。
- ・簡単体操もご紹介！一緒におしゃべりしながら体験してみませんか？

健康講座「軽度認知障害について」

軽度認知障害とは、認知症そのものではないけれど健常な状態でもない、「中間のような状態」です。名称を見ると軽い認知症と勘違いしますが、違い等軽度認知障害についてお話を聞いてみませんか？

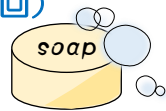
日時 9月5日（木）10：00～11：00

場所 上小鴨コミュニティセンター

講師 倉吉病院 前田和久先生

環境講座 廃油石けんづくり（全2回）

毎年あたご文化祭で配布している
廃油石けんを一緒に作ってみませんか？
今回はちょっと変わった石けんにも挑戦予定！



日時 8月27日（火） 9：00～11：30
※2回目は1回目終了後相談
場所 上小鴨コミュニティセンター玄関前
人数 5人程度
持ち物 マスク、エプロン（薬品を使うため）
熱中症対策の飲み物など
※手袋は用意します
申込み 上小鴨コミュニティセンター（8/20〆切）

※汚れてもいい服装でご参加ください

地域整備環境部 講演会

県外から広瀬へ移住してこられた、原順二さんに
移住の決め手など語っていただき、後半には「終活」
について市からお話いただきます。
どなたでも参加できますので、この機会にぜひ！

初めての「曲げわっぱ」～お弁当箱を作ろう～

みなさんは「曲げわっぱ」をご存じでしょうか？
スギやヒノキなどの薄板を曲げて作られる円筒形の木製の
箱のことを言います。
今回はこの「曲げわっぱ」でお弁当箱を作ります。
興味のある方はぜひお申し込みください！

日時 9月13日（金）14：00～15：30
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 天川 敏之さん（智頭農林高校）
人数 10人程度
参加費 2,000円
申込み 上小鴨コミュニティセンター（8/30〆切）



※汚れてもいい服装でご参加ください

日時 9月4日（水） 19：00～
場所 上小鴨コミュニティセンター
講師 ・原 順二さん（広瀬）
・倉吉市経済観光部 しごと定住促進課 職員

～自治公民館だより～

生竹自治公民館の紹介

生竹地区は上小鴨の一番高い所にあります。集落が下条、新田、朝日、立道、中尾と5地区でしたが、30年ほど前に、
生竹バス停のとなりに団地が出来、生竹公民館に加入となり6地区となりました。

現在は46世帯で公民館の運営を行っております。

正月のとんど祭り、7月の公民館まつり、宮籠り等を行い、地区民のコミュニ
ケーションを図っております。

生竹地域保全組合の組織があり、協力して地域内の沿道の草刈り等、環境保全
活動に努めております。

公民館横に、市の児童公園があり、管理、運営を行っております。

（草刈り、遊具等の安全点検）

西には大山と蒜山三山を望み、麓には天神の大地が広がっていて風光明媚な所です。
ただ生竹も高齢化が進み、大変ですが年齢に合わせた活動をしております。

生竹自治公民館長 衣笠繁則



児童公園の管理作業



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 ～

『集落歩き、してみたらんかな』

集落歩きってというものがあるのですが、ご存知でしょうか。文字通り集落を歩くのですが、どの様に歩くのか、何
のために歩くのかについてお話ししたいと思います。

一般的に 集落歩き と言いますと、知らない地域を徒歩で散策する観光コースなどが挙げられますが、今日紹介
するのは自分が住んでいる地域をご近所さん達と一緒に歩いてみるというものになります。上小鴨地区は車が無いと
とても不便な地域です。車で移動する事は日常的で当たり前の事なのですが、車に乗っていると見えているようで実
は見えていない物が沢山あります。特に自分が暮らしている集落は、車を使えばサッと通り過ぎてしまいます。皆さ
んは、自分の集落の変化にどれだけ気付いていますか？「知らなかったわ」とか「あれ？こがな事だったかい
なあ」って事が出来て来ると思います。集落歩きの目的は、住民の目線で集落を知る事にあります。



知るポイントとしては、

①道や路地の変化 ②水路の状況 ③危険個所の発見 ④居住者情報の更新 ⑤史跡伝承 等があります。

それぞれのポイントの傷み具合や性能状況、住んでいる人の変化（家族が増えたわ、最近杖を使いなるわ、畑に
よう出とんる）等。集落の人たちと1～2時間ほど一緒に歩きながらおしゃべりをし、情報を交換して、みんなで共
有します。共有した情報は、普段の生活（見守り）だけでなく災害発生時（共助）においても必ず役に立ちます。助け
られる命を助ける為の準備、その一つが集落歩きです。是非とも実施してみてください。そして誘い合って参加してみ
て下さい。

あっという間の楽しい時間になると思います。そして必ず得るものはありますよ。



お知らせ

○自治公 事業日程

- ・ふれあい運動会 9月22日（日） ※コミセン3月号から日にち変更
- ・あたご文化祭 11月 3日（日・祝）～4日（月・振休）
- ・秋のごみゼロ運動 全市一斉清掃 10月20日（日）

○上小鴨地区人権教育推進部の部長 総会にて決定しました

新部長 菅原 久宗さん ※前副部長のため、後任の副部長を募集中



上小鴨小学校閉校記念誌 無料配布の経費に関して

すでに全戸配布しました閉校記念誌の経費は「上小鴨小学校しだれ櫻奨学金（地域貢献のために地域の方が
寄付された基金）」を活用させていただきましたので、ご報告いたします。
尚、閉校記念誌の追加購入ご希望の方は上小鴨コミュニティセンターにて取り扱っております。
（1冊2,200円）

水辺の楽校草刈り（老人クラブ・自治公）



7月7日（日）

魚のつかみ取り大会の前に、水辺の楽校の草刈りを
していただきました。

67名と多くの方に参加していただききれいになり
ました。ありがとうございました！

魚のつかみ取り大会



7月14日（日）小雨の中、水辺の楽校にて園児から
小学生児童がアユのつかみ取り体験を行いました。
子ども18人、保護者15人の参加で子どもたちは
一生懸命アユを追いかけていました。

打吹音楽倶楽部ブレーメンとゆかいな仲間たち アンサンブルコンサート



7月14日（日）

コミュニティセンターにて
アンサンブルコンサートが開催

されました。急遽トランペット演奏が無くなってしま
いましたが、Percussion and fife の皆さんが盛り上
げてくださり、参加者は楽しいひと時となりました。

フルーツと豆腐のスムージー（4人分）

冷凍庫の常備果物でサツとできる一品！

＜材料＞

絹ごし豆腐 160g
バナナ 160g
冷凍ブルーベリー 160g
牛乳 320g
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、
牛乳を全て入れ、スイッチを入れる。
- (3) なめらかになったら出来上がり。

※果物、豆腐、牛乳の割合はお好みに合わせて調整自由です。
冷凍庫に果物があるとすぐに作ることができます♪



上小鴨食生活改善推進員
オススメレシピ



ありがとうございました

上小鴨地区社会福祉協議会

香典返しのご寄付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。（順不同）
齋江 ひでみ 様（上古川）金一封（故・夫 博行 様）、米本 久美子 様（中田）金一封（故・夫 義明 様）
山本 茂樹 様（生 竹）金一封（故・父 武 様）