

2023年	1月	行事予定				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
← 1/3まで事務所を開めます。 →						
8 めいおん開講式	9	10	11	12	13 住民スポーツの日 20:00(ソフトバレー)	14 オープンデー 9-12
15	16 (自)館長会 19:00~20:00	17	18 学校開放企画運営委員会 19:30~20:00	19	20	21
22 めいおん講座② 除雪機操作講習会 10:00~	23	24	25	26	27 親子スキー教室説明会 19:00~	28 オープンデー 9-12
29 めいおん講座③	30	31				



めいりんコミュニティセンターだより

# めいりんひろば りんりん広場

令和5年  
1月号  
No.022



新年おめでとうございます。  
皆さまにおかれましては、健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。長引く、新型コロナウイルス感染症の影響により、活動に制限が課される中、皆さま方の心温かいご支援、ご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。明倫コミュニティセンターは、これからも地域の皆さまに親しまれ、気軽に集っていただける施設運営を目指して参ります。本年が、皆さま方にとりまして、より良い年であることを祈念し、年頭のあいさつとさせていただきます。

明倫地区振興協議会 委員長 米舛隆生  
明倫コミュニティセンター職員一同

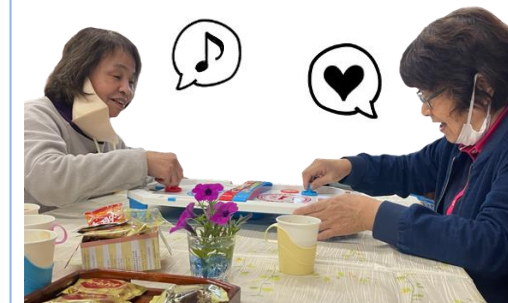


## おうち時間にできる健康維持ツールを体験



12月12日、明倫地区りんりんサロンがオープンし、世界中で大きな盛り上がりを見せている「eスポーツ」を体験しました。この日参加してくださった方はeスポーツ初体験の方ばかりでしたがナイスプレーが出た時には拍手が起こり、たくさん動いてたくさん笑って楽しい時間を過ごすことができました。フィットネス系のゲームならゲーム自体を楽しんでいるうちに自然と軽い運動をこなせるので、運動を始めたいけど何からすれば良いのか分からないという方にもおすすめですよ♪2023年のねりんピック種目としても初採用されたeスポーツ、今後もりんりんサロンで体験できるよう検討をしています☆☆

ティータイムはアナログゲームで盛り上がりました！！



来年度からりんりんサロンを定期的に開催できるよう準備中です。サロンで「こんなことをしてみたい！」などのご要望がありましたら明倫コミュニティセンターまでお気軽にご連絡ください。りんりんサロンが新しい生きがいづくりと健康づくりの場となるよう皆さまのお力をお借りしたいと思っておりますのでご協力よろしくお願いいたします。



こんにちは！中央児童館です

### ◆ 乳幼児クラブ ◆

1月12日(木) 10:00~11:30ごろ

会場:中央児童館

(倉吉市人権文化センター1階)

内容:お話し会をしよう!

講師:読み聞かせサークル

『しゃぼん玉』

募集人数:乳幼児(0~3歳位)

親子 10組

申込切:令和5年1月10日(火)

★新型コロナウイルスの感染予防をしながら活動しますので安心して来てくださいね。

★詳しくは中央児童館(22-8452)にお問い合わせください。

お知らせ

### 『親子スキー教室説明会』

日時 令和5年1月27日(金)  
19:00~

場所 明倫コミュニティセンター

事前調査書は後日配布しますので、参加される皆さまはご確認よろしくお願ひします。

※参加費等の集金につきましては、説明会当日に行いますのでご準備をお願いします。



お知らせ

### 安心安全パトロール

15:30~

< 明倫地区振興協議会 >

毎月 第3水曜日 明倫小学校 PTA  
第3木曜日 自治公館長会  
第4金曜日 民生児童委員会

明倫コミュニティセンター集合  
※ご都合の悪い場合は明倫コミュニティセンターへご連絡下さい。

### ふれあい給食

1月は12日・26日です。



お知らせ

## 発行 / 明倫コミュニティセンター



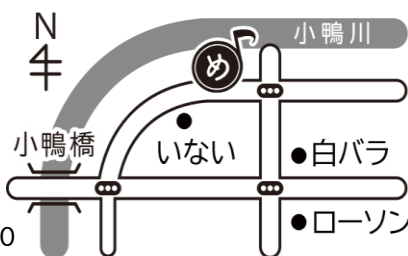
[ホームページ] [メール]

住所 鳥取県倉吉市福吉町2丁目1674

TEL 0858-22-0642 FAX 0858-23-6015

メール komeirin@ncn-k.net ホームページ http://www.ncn-k.net/komeirin/

利用時間 [施設利用] 9:00~22:00 [事務所] 平日 9:00~17:00 第2・4(土) 9:00~12:00



# ピックアップめいりん<11・12月>

明倫コミセン事業・各団体サークル活動などの様子

## 学び部人権研修 11/20



SDGsから考える人権についての講習を受け、グループで各町の様子などを話し合いました。

## ぐるぐる探検団 11/23



明倫・小鴨・上小鴨・社の5～6年生を対象に少年少女のつどいを開催しました。西中学生ボランティアと協力してミッションをクリアしながら9.5km先のゴールまで歩きました♪

## 木の実ツリーづくり 12/17



講師の山下佳美さんが集められた何種類もの木の実にツリーを作りました☆可愛いツリーになるよう考えながら木の実を配置していく作業は大人も子どもも夢中になりました～！！

## 迎春寄せ植え講座 12/23



お正月を華やかに彩る寄せ植えを作りました。ひとつの鉢で複数の植物が育つよう相性やバランスが考えられているので、桜が咲く頃まで寄せ植えを楽しむことができます♪

## コミセン歌声広場③ 11/25



3回目の歌声広場を開催しました。今回も手や足を動かして脳を活性化しながら歌ったり、早口言葉に挑戦したり、講師の木田小百合さんと一緒に懐かしい歌を楽しみました♪♪

## 本格キムチ作り 12/1



元改良普及員の神野恭子さんに本格キムチの作り方を教わりました。基本の調味液を作っておくと、いろんな野菜でキムチができるのでご家庭でのアレンジを楽しめますね☆

## 「フレイル予防」の学習をしました！！

～ 河原町 老人クラブ ～

10月26日、河原町「高年会」で介護予防教室を行いました。体力測定(歩行速度・身体バランス etc)を行い、自身の現在の体力を知り、その人に合った「フレイル予防」の運動を行います。介護予防には「運動・栄養・社会参加」が大切ですがコロナ禍の中みんなが楽しくコミュニケーションが取れ有意義な時間が過ごせました。



河原町高年会 会長 中村正義



## めいりんフェスティバル フォトコンテスト応募作品紹介



【 余戸谷町 横山結人さん 】

花にハチが寄っていて可愛かったので撮りました。

## スポーツ教室 12/3・12/10



スポーツ推進委員さんと共催でスポーツ教室を開催しました。ニュースポーツ交流会に向けて室内ペタンクを体験！大人から子どもまで誰でも楽しめるスポーツで盛り上がりました♪

## 切り絵講座 12/10



来年の干支である「卯」をモチーフにした切り絵にチャレンジ！たのしく会話をしながらゆっくりと集中できる時間が過ごせました。

# ノロウイルスに気をつけましょう！！

ノロウイルスはごく少量を摂取しただけで、深刻な食中毒を起こす感染力が非常に強いウイルスです。年中を通して発生しますが、12月～2月が特に発生が多くなっています。潜伏期間は24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。嘔吐物や下痢からも感染しますので、汚物処理には注意が必要です。

### --- 予防のポイント ---

① 洗い流す



外出後、トイレ後、調理や食事の前などにしっかり手洗いをするのが重要です。

② 加熱して死滅させる



ノロウイルスはしっかりと加熱すれば死滅させることができます。

③ 薬剤で死滅させる



ノロウイルスの殺菌に効果が確認されているのは次亜塩素酸ナトリウムです。

倉吉市健康推進課