

※講座等で職員が不在の場合があります。ご理解をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
6/16 (金)	午前10時～11時30分 隣のDAI学院公開講座 「立ち止まって気づく思いやり」 どなたでも参加できますので当日お越しください。			1 ラージ・布ぞうり	2 青少協総務・環境部会 19:30	3
4 環境美化部会花壇整備 6:30	5 川柳 自治公館長会 19:30	6 健康本極拳	7 吹き矢 ちぎり絵 9:30 民児協定例会 19:00	8 ラージ・水墨	9 うた	10 土の会
11 土の会 小学校入学前交流講座 10:00	12 ノルディック	13 健康本極拳 あい♡リスン 10:00 笑顔のまつり実行委員会(第1回)19:30	14 手芸	15 ラージ・布ぞうり 子育てママ講座 10:00 社会福祉部役員会 19:00 体育館開放委員会 19:30	16 隣のDAI学院 10:00	17
18	19	20 健康本極拳 となりのこらみんかんクラブ 午後	21 版画・吹き矢 男のクラブ 10:00	22 ラージ・水墨 健康教室 10:00	23 うた マイナカード出張申請 10:00～14:00 町内学習会 事前学習会 19:30	24 土の会
25 土の会 地区バレーボール大会	26 ノルディック	27 健康本極拳 切り絵 笑顔のまつり実行委員会(第2回)19:30	28 手芸	29 ラージ	30 更生保護女性会 13:30 交通消防部 研修会・部会 19:30 たより等配布日	

なごもう会
12・26日

クラブ・同好会の予定

- ラージ:** ラージボール同好会(ラージボール卓球) 毎週木曜日午後1時30分～3時30分
- 手芸:** 手芸同好会 第2・4水曜日 午前10時～午後3時
- 水墨:** 水墨同好会(日本画) 第2・4木曜日 午後1時30分～3時
- 土の会:** 陶芸同好会 第2・4土・日曜日 午後2時～4時
- 川柳会:** 小鴨川柳会 第1月曜日 午後1時30分～3時30分
- 健康本極拳:** 太極拳 毎週火曜日午前10時～11時30分
- 布ぞうり:** 布ぞうりクラブ 第1・3木曜日 午前10時～13時
- 版画:** 版画クラブ 第3水曜日 午後1時30分～3時30分
- 切り絵:** 切り絵を楽しむ会 第4か第5火曜日 午前10時～12時
- ノルディック:** ノルディック・フレンズ(ノルディック・ウォーキング) 隔週月曜日 午前9時10分～11時
- うた:** ぶち・カナル(コーラス) 第2・4金曜日 午後1時30分～3時
- 吹き矢:** スポーツ吹き矢を楽しむ会 第1・3水曜日 午後1時30分～3時
- ちぎり絵:** ちぎり絵サークル 第1水曜日 午前9時30分～11時30分

6/21 (水) 男のクラブ「カフェ」
(参加費: コーヒー100円)
午前10時～11時 小鴨コミュニティセンターにて

小鴨ホテルの会よりお知らせ
ホテルシーズン到来!!

◆ゲンジポタル…6月初旬が多くみられるピークで、前後2週間、鮎川・鴨川付近で見られます。
◆ヒメポタル…6月末が多くみられるピークで、前後1週間、岩倉で見られます。
第6回ヒメポタル鑑賞会 岩倉にて
ヒメポタルは米粒ぐらいの大きさで、ゲンジポタルの10倍速く光ります。
※岩倉では、ヒメポタル・ゲンジポタル・ヘイケポタルの3種が一晩で見られます。

【6月のミニ講座】
「知っておきたい損害保険」
講師 津森正裕さん
(日本損害保険協会中国支部OB講師)

5/18 小鴨シニアクラブ公開講座
鳥取看護大学研究報告
「小鴨シニアのハガキ出し～地域活性研究」



5月18日に鳥取看護大学准教授 小石真子先生より、ハガキ出し運動に関連した活動の効果等お話を伺いました。

おがもコミセンだより

小鴨コミュニティセンター発行 令和5年6月1日No. 27
倉吉市中河原772-6 TEL 28-0964 FAX 28-6034
Email koogamo@ncn-k.net
http://www.ncn-k.net/koogamo/
開館時間: 月～金 午前9時～午後5時



【もくじ】 1ページ: 今月のお知らせ ほか 4ページ: 今月の行事予定、小鴨ホテルの会より「ホテルシーズン到来」 ほか 2・3ページ: 先月の様子、川柳、笑顔だより、食生活改善推進員より、まちの活動日記(丸山町)、 ほか

6・7月のお知らせ

講座・教室のお申し込みについて
FAX、メールの場合は、名前、住所、電話番号、申込講座名をご記入ください。
詳細は、小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)までお問い合わせください。

6/13 (火) 毎月第2火曜日は「あい♡リスンコミュニティ・おがも」
地域の人たちが集まって過ごしてもらおう場所をつくっていますのでお気軽にお立ち寄りください。
日時: 6月13日(火) 午前10時～11時30分
場所: 小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター

- ◆トランプやゲームなどで楽しく過ごしましょう
- ◆花一輪の健康法

◆下記の3講座の申込先 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

6/15 (木) 子育てママ応援講座 小鴨地区で子育て中のママ、プレママを応援する講座を開催します。一緒に来られるお子さまに必要なものをご持参ください。
期日: ①6月15日(木) ②7月4日(火)
時間: 午前10時～11時30分
場所: 小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター

※メールでの申し込み可

内容・講師・申込締切

- ① バランスボールで楽しく弾んでリフレッシュ
バランスボールインストラクター磯江琴美さん(締切6月12日)
- ② たなばたアイシングクッキー 早田真恵さん(締切6月30日)

6/22 (木) 健康教室「動きやすい身体にする体操」
骨盤を中心に全身がほぐれる体操をします。体をほぐしてリフレッシュしませんか。老若男女問わずどなたでも参加できますのでお気軽にお申込みください。
3月に好評でしたので、3回連続講座で計画しました。(今後の予定)
○第3回 7/20(木)

日時: 6月22日(木) 午前10時～11時30分
場所: 小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター
講師: MAKANA 土井智恵さん(カイロプラクター)
持ち物: ヨガマットまたはバスタオル、タオル、水分補給の飲み物 申込締切: 6月19日(月)

※メールでの申し込み可

7/10 (月) スマホ教室 7月より新たな内容で始めます。初心者向け、再受講者向けに分けて開催します。8月～12月の内容は3面に掲載しています。
期日: 7月10日(月)
時間・内容: ①初心者向け…午前9時30分～10時30分 「スマホを使ってみよう」
②再受講者向け…午前11時～12時 「インターネットを使おう」
場所: 小鴨コミュニティセンター・やまびこ人権文化センター
講師: ドコモショップ倉吉河北店講師
申込締切: 7月3日(月)(定員は①②各15人。)*申込時には、①、②のどちらの受講かをお伝えください。

5月の様子

小鴨コミュニティセンター主催事業や、各種団体の活動を紹介しています。

5月9日(火)

あい・リスンコミュニティ・おがも

「毎月楽しみに参加しています！」と参加のみなさんが楽しみに集っています。6月は、初めて参加の方もありました。ゲームでは好きな季節や楽しみな時間に分かれそれぞれが理由を話しました。花一輪健康法を体験した方からは、「気持ちが変わっていく自分を感じました。」アドバイザーの方も「その様子がわかりましたよ。」と話されていました。



5月17日(水)

男のクラブ 小鴨の自然ウォッチング

5月のミニ講座は、「小鴨の自然ウォッチング」と題し、倉吉博物館学芸員の松田隆平さんよりお話を伺いました。



おがも川柳会

田んぼみな鎌で稲刈る昭和の日	間取り書き理想の家を夢にみる	ミカン狩り詰め放題に欲を詰め	幼子は見るとび可愛い果物よ	ど忘れも老いの道には付きまとい	かまきりが生れる小さな鎌もって	マンションに住む気がないと庭いじり
酔芙蓉	みえ子	祐子	よう子	寿々子	白萩	風露

5月15日(月)

スマホ教室 「LINEを楽しく使おう」



4月の入門編に引き続きスマホLINE教室を開催しました。今回は、スタンプの使い方、写真の送り方、LINE通話をしました。

【スマホ教室】8月からの内容は下記のとおりです。※7月は1面に掲載

- ①初心者向け ②再受講者向け
- 8月21日: ①あんしん安全 ②災害に備えよう
- 9月11日: ①はじめてのスマートフォン ②アプリを使おう
- 10月16日: ①カメラを使おう ②マップを使いこなそう
- 11月20日: ①インターネットを使おう ②LINE①
- 12月18日: ①アプリを使おう ②LINE②

5月24日(水)

子育てママ応援講座



今年度最初のママの講座でした。昨年12月参加のママたちで会の名前を決め、今年度から「子鴨の会」としてスタートしました。ロゴもママ作成です♪

5月は、成長を記録できる「アルバムづくり」をしました。子どもの体調不良が多く、少ない参加となりましたが、参加のママたちからは「こんなに集中したのは久しぶりでした。とても楽しかったです。」「不器用で上手くできるか心配でしたが、いいのができました。」と完成したアルバムを喜んでいました。

5月25日(木)

健康教室 「動きやすい身体にする体操」



3月に開催したのが好評でしたので、今年度3回連続講座を計画しました。初めに体のしくみや骨盤のお話を聞きました。体操の前後の違いをみるため、体操前に3つの動きをしました。体操後、3つの動きをしてみると、みなさんが体操前後での自分の身体に変化があり驚いていました。「自分でできる、家でできるケアの一つでも覚えて続けていきたいですね。」と話しました。

まちの活動日記 丸山町

5/14

3年振りに開催 町内レクリエーション大会



雨のため、丸山町公民館前で開催しました。古希、新成人、小学校新入学児のお祝をしたあと、モルック大会をしました。



屋台では焼きそば、綿菓子、ポップコーン、やきとりを準備、大いに盛り上がりました。

5/17

15年続いています 快汗(かいかん)クラブ



丸山町公民館で、週1回集まって転倒予防教室で習った体操をしています。平成21年5月17日より始めました。今回は、当時お世話になった明倫・小鴨包括支援センターの石村さんと、市の福田保健師さんも参加。みんなで誕生日の歌を歌いました。

小鴨地区内の各自治公民館での取り組みを紹介しています。

小鴨地区食生活改善推進員より



食育教室～魚を料理してみよう

小鴨地区食生活改善推進員会のマスコットキャラクターです！

いわしのカレー揚げ

(材料) 4人分

- ◆いわし 4匹
- ◆しょうゆ 小さじ2
- ◆酒 小さじ2
- ◆カレー粉 小さじ1
- ◆片栗粉 大さじ3
- ◆揚げ油 適量



(作り方)

- ①いわしはうろこが残っている時は、指の腹部分でこするようにして洗い落とす。
- ②包丁で、いわしの頭を切り落とす。腹が手前になるように置き、腹の底の部分を斜めに切り落とし、そこから内臓をかき出す。ボールに水を入れ、その中で腹を洗って水気をふき取る。
- ③背びれを取る。指で引っ張ると簡単に外れる。
- ④頭側から腹の中に指を入れ、中骨の上をなぞるように尾まで動かし、中骨から片側の身をはがす。尾まできたら中骨の下に指を入れ、尾から頭側までなぞるように動かし、もう片側の身を中骨からはがす。
- ⑤腹側から中骨を持ち上げて背からはがし、尾の付け根の手前で折って取り除く。
- ⑥バットに⑤を並べ、しょうゆと酒をかけ、しばらく置く。
- ⑦カレー粉と片栗粉を混ぜておく、⑥にまがす。
- ⑧鍋に揚げ油を熱し、⑦をきつね色になるまで揚げる。

☺ 小鴨コミセン笑顔だより ☺

5月8日に新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが「5類」に引き下げられて、病院の入院患者さんや高齢者等の施設への入所者の方への面会が緩和されてきたと聞いています。家族やお友達と会ってお話をしたりすることは元気のもとになったり、不安の解消につながりますよね。コロナ禍によって当たり前前かがなっていたことを改めて痛感しているところです。また昨年までは書面決議がほとんどだった各団体の総会が今年は通常開催となり、関係者の皆様には夜間の会議に何度もご出席いただき感謝申し上げます。お疲れさまでした。

7月29日に「おがも笑顔のまつり」

さて、小鴨地区の行事や集いも今年ではできる限り実施の方向で企画や準備が進められています。小鴨地区バレーボール大会が6月25日、そして7月29日には「おがも笑顔のまつり」がさんさんプラザ倉吉で開催されます。運動会やソフトボール大会、健康ウォーキングも開催予定です。小鴨の皆さんの多くが集い、交流が深まることを期待され、元気な小鴨が再現されることを楽しみにしています。

