

# 7月 小鴨コミュニティセンター及び各団体等行事予定

※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
* 予定されている行事、事業、活動等が変更される場合があります。ご理解いただきますようお願いいたします。				1 ラージ	2	3
布ぞうりクラブ 7月はお休みします				青少年育成協議会 総務・環境部会 19:30	小鴨地区町内学習会が始まります。今年は7月から10月末の期間で開催します。	
4	5 川柳	6 健康木極拳	7 吹き矢	8 ラージ・水墨	9 うた	10 土の会
社会福祉部会 19:00 青少年 カヌー教室		民児協定例会 19:00	ちぎり絵 9:30	313号沿い(丸合前) ひまわり植草取り 16:00	草取り作業にお手伝いいただける方はご協力よろしくお願いします。 7月8日(木)西高祭花火打ち上げ 19:20から15分程度	
11 土の会	12 /ルティック	13 健康木極拳	14 手芸	15 ラージ	16	17
		あい♡リスン 10:00		体育館開放委員会 19:30	隣のDAI学院 10:00	青少年 防災キャンプ
「かわにしよとの似流おしごと展」7月15日～30日 リフレプラザ(倉吉市文化活動センター)にて開催						
18	19	20 健康木極拳	21 吹き矢・版画	22 湯の日	23 スポーツの日	24 土の会
			男のクラブ 10:00	詳しくは「小鴨地区振興協議会だより」「おがも笑顔花火案内チラシ」にてご案内しています。	おがも笑顔花火 20:00から15分程度	
25 土の会	26 /ルティック	27 健康木極拳	28 手芸	29 ラージ	30	31
		切り絵	子育てママ応援講座 10:00		コミセンだより専配布 人権問題講演会 19:30	おがも笑顔花火 (予備日)
(人権問題講演会のご案内) ※オンライン受講も受け付けます。 「部落問題を考える」鳥取市人権情報センター 衣笠尚貴さんよりお話を伺います。						

なごもう会 12・26日(月)  
ふれあい給食 4・18(日)

7/21 (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

## 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) 毎週水曜日午後1時30分～3時30分	布ぞうり: 布ぞうりクラブ 第1・3木曜日 午前10時～12時
手芸: 手芸同好会 第2・4水曜日 午前10時～午後3時	版画: 版画クラブ 第3水曜日 午後1時30分～3時30分
水墨: 水墨同好会(日本画) 第2・4木曜日 午後1時30分～3時	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
土の会: 陶芸同好会 第2・4土・日曜日 午後2時～4時	/ルティック: /ルティック・フレンズ(/ルティック・ウォーキング) 第2・4月曜日 午前10時～11時30分
川柳会: 小鴨川柳会 第1月曜日 午後1時30分～3時30分	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
健康木極拳: 太極拳 毎週火曜日午前10時～11時30分	吹き矢: スポーツ吹き矢を楽しむ会 第1・3水曜日

## 「愛の灯募金」にご協力お願いします

7月は「社会も明るくする運動月間」です。

非行や犯罪をなくし、過ちを犯した人の立ち直りを支え、明るい社会を作るために全国で展開されています。募金は更生に努力している人々への援助や、青少年の非行犯罪防止活動に役立っています。各町内の更生保護女性会員が「愛の灯募金」に伺いますのでご協力をお願いいたします。  
(更生保護女性会小鴨支部)

## おがもカーシェアリング倶楽部よりお知らせ

共助交通を利用される方を募集しています

\*利用の流れ  
①会員申込…利用申込書を記入いただけます。  
②正式に会員になられてから利用ができます。

【連絡先】  
おがもカーシェアリング倶楽部  
事務局 小鴨コミュニティセンター内  
電話 28-0964 (担当 西村)

\*利用者の声  
「運転免許証返納を決意しました。」「運転手さんには大変感謝です。」「年を重ね生きていくとこんなにありがたいこともあるのだな～と大変ありがたく思っています。」

# 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3年7月1日No. 4  
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、地区振興協議会より ほか  
2・3ページ: 先月の様子、川柳、河原町地蔵花火大会の中止について、食生活改善推進員より、笑顔だより ほか

## 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。

毎月第2火曜日は「あい♡リスンコミュニティ」

「あい♡リスンコミュニティ」は、傾聴ボランティア「あいりず」、倉吉市社会福祉協議会、小鴨コミュニティセンターと一緒に、地域の人たちが集まって「ほっこり」する時間を過ごしてもらおう場所をつくりました。来る時間・帰る時間も、何をして過ごすかも自由です。話をしたい人、話を聞いてほしい人、お話しなくても人を感じながら好きなことを過ごしたい人…どなたでもウェルカム! 気軽に立ち寄りください。

7月より始めます

日時: 7月13日(火) 午前10時～12時  
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

ミニ講話 10時～10時20分  
「たのしくほっこりするおもしろいお話」

7/16 (金) 隣のDAI学院企画「日本女性会議って???

令和4年度に倉吉市で「日本女性会議」が開催されます。「女性会議ってどんなことをするのか?」などお話しいただきます。興味のある方はお越しください。参加費は無料です。

日時: 7月16日(金) 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: 日本女性会議企画部長 竹尾征二さん

7/28 (水) 子育てママ応援講座  
「ママの傾聴～おはなししましょ! 子どもの心に寄り添う聴き方」

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。小鴨地区内のママたちや地域の方々や顔見知りになって、子育てや生活を楽しむことができるよう応援したいと思っています。お子さまと一緒に参加ください。

日時: 7月28日(水) 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: 傾聴ボランティア「あいりず」さん  
申込締切: 7月20日(火) 申込先: 小鴨コミュニティセンター(電話28-0964)

小鴨ホテルの会よりお知らせ  
ホタルシーズン 到来中!

◆第4回「ヒメボタル鑑賞会」に来てください  
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。昨年実績は、6月26日から7月6日の間、ピーク時は300匹でした。観賞される方は午後8時30分までにお越しください。

◆ゲンジボタル 見に来てくださりありがとうございました  
今年は、中河原親水公園は28匹で少なくて残念でした。北野のヤギ小屋の下流は210匹で多く見られビックリしました。

# 6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。

6月10日(木)

## シニアウォーク開催 “ただ歩くだけじゃ ありません” ～小鴨シニアクラブ

クイズを解きながら、  
ふれあいロードを歩きました。



クイズは、ふみちゃんにお世話になりました。

6月15日(火)

## 今年初めての「となりのこうみんかんクラブ」

宿題をしたり、将棋をしたり、ものづくりに取り組んだりして過ごしました。



地域の大人のの人に教わりながらバスルを作っています

トイレットペーパーの芯でカエルを作っています

6月18日(水)

## ホテル三兄弟 大人も楽しめる「木のおもちゃ紹介」～男のクラブ



ホテル三兄弟がホテルの説明。ヒメホテルを見に来てね。

おもちゃの紹介を牧田がおりさんにしていただきました。

6月18日(金)

## 「氣功」カラダにやさしいプレゼント ～隣のDAI学院

杉井満喜子さんより氣功の基礎を  
教えていただきました。



息を吐きながら～



体の中の巡りが良くなってる気がする

6月22日(火)

## 歴史講座～地域の遺産文化財を知る 「古代から中世における小鴨地区」

小鴨シニアクラブ企画、コミュニティセンター共催で開催しました。講師に鳥取県教育文化財調査室の小口英一郎さんを迎え、これまで不明なことが多かった古代から中世の歴史についてお話ししていただきました。



出土品の展示もありました

6月24日(木)

## 子育てママ応援講座 「ヨーガでリフレッシュ」

小谷真理子さんを迎え開催しました。



はじめはママと赤ちゃん、一緒にヨーガ

ママたちだけでヨーガをしている間、地域の更生保護女性会の方に赤ちゃんたちと一緒に過ごしてもらいました。



## おがも川柳会

腰痛むどんよりした日小雨かな  
痛み耐え体振(よじ)って歩きます  
診療日帰る時には胸を張り  
どんよりとするな何でも笑っとれ  
茶を沸かし今日はどなたとティータイム  
尾畠さん抜(と)じり鉢巻きボランティア  
幸せだ笑いを沸かす友がいる  
どんよりと曇って月蝕見られない

酔芙蓉 風露 祐子 白萩 瑞子 瑞子 瑞子 瑞子 瑞子

6月27日(日)

## 第2回講座 小学校にて～おがもPMC

学校探検の様子



第2回講座は、小鴨小学校を会場に開催しました。はじめに、みんなで学校探検をしました。その後、保護者と子どもに分かれて活動しました。保護者が小鴨小学校、小鴨コミュニティセンター、やまびこ人権文化センターについて話を聞いている間、子どもは紙粘土でアイスを作りました。

河原町地蔵祭実行委員会よりお知らせ  
**河原町地蔵花火大会は  
中止します。**

大規模イベントや催事について、厳重な感染予防対策を行い、対策が困難な場合は中止や延期を検討すること等が求められていること、県下の花火大会の多くが中止となっていることを鑑み、協議した結果です。ご承知いただけますようよろしくお願いいたします。

小鴨地区食生活改善推進員より

## 高血圧を予防しよう

### サバのから揚げおろし薬味だれ

おいしい減塩のコツ

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ができました!



揚げ物は減塩しても物足りなさを感じにくい調理法。カリッと揚げた衣の食感や香ばしさ、油のコクなどで満足感が得られます。おろし薬味だれに加える酢や生姜やねぎで、薄味でも満足感があります。

(材料) 4人分

- ◆サバ(切り身) 240g(1人分60g×4切れ)
- ◆A…しょうゆ 小さじ1(6g)/みりん 小さじ1(6g)/生姜のしぼり汁 小さじ1と1/2(7.5g)
- ◆片栗粉 40g(大さじ4強)
- ◆揚げ油 適量◆おろし薬味だれ…大根 200g/穀物酢 大さじ2(30g)/生姜(みじん切り) 10g/小ねぎ(小口切り) 20g
- ◆キッチンペーパー 適宜

(作り方)

- ①サバは大きめの一口大に切る(1人分3切れ程度)。Aを絡めて20分ほど置き下味をつける。
  - ②キッチンペーパーで①の汁気をふき取り、片栗粉を全体にまんべんなくまぶす。揚げ油を170～180℃に熱し、少し色づくまでカラリと揚げ、油を切る。
  - ③おろし薬味だれを作る。大根はすりおろし、ざるにあげ汁気を切る。大根おろしに酢を少しずつ加えてよく混ぜる。さらに、生姜と小ねぎを加えてよく混ぜ合わせる。
  - ④②を皿に盛り③を加える。
- ※サバの代わりに、ブリ、サンマ、イワシでもよい。

## 小鴨コミセン笑顔だより

7月に入りました。例年なら各地で夏祭りの計画が進められ地域に活気があふれてきますが、昨年からのコロナ禍での制限により思うようになりません。

インターネットのニュースで最近気になっていることがあります。引用しますと、<コロナ禍で外出自粛により、人とのコミュニケーションの機会が減り、コロナ禍で心配な病気の1つは認知症です。「認知症予防・支援マニュアル」によりますと、対人接触が乏しい人は、「アルツハイマー型認知症」の発症率が高くなるという報告があります。自粛生活が1年以上続いていると、人との会話が減っている現状では、認知症になりやすいという状態が続いていると言っても過言ではありません。認知症の予備軍である「軽度認知障害」という状況があるのですが、



こういう方々がコロナ禍による人と人との接触の減少によって、認知症に進行してしまわないかということなのです。>といった内容の調査結果などです。

コロナワクチン接種も進んでおり、リスクがなくなったとは言えませんが、フレイル予防のためにもコミュニケーションの場を設けていなくてはならないと感じています。

小鴨コミュニティセンターでは、傾聴ボランティアの「あいりす」と「あいりすんコミュニティ」など新たな事業の展開を計画しています。感染対策を継続しながら、人と人とのコミュニケーションを大切にしていきたいです。

今月も元気に開館しますので、皆様お立ち寄りください。

