



報告・お知らせ



<研究指定事業>

「安心して暮らせる地域づくりをめざして」

開催日：9月25日（土）

第2回研究指定事業は「見守りの充実（相談体制）」について、アンケート結果をもとに、問題・原因を洗い出し、個別課題と地域課題に分類。現状についてグループで理解を深めていった。

デザインシートに書き込んでいくと、情報の収集と整理をし、つなげることが大切だと分かった。

解決策のアイデアも、西郷地区ならではのものが出来た。



2者合同グラウンドゴルフ交流会

開催日：9月24日（金）

は一とびあ創造(八屋)18名と西郷GG同好会役員8名によるグラウンドゴルフ交流会を行った。所員の皆さんは、日頃屋外で運動する機会が少いとのことで、秋風を感じながらプレイを楽しむことができた様だ。

所員さんは、なかなか思い通りに球がいかず苦戦する場面もあったが、西郷GG同好会の皆さんにアドバイスをいただき、最後までプレーすることが出来た。西郷GG同好会の役員皆様お世話になりました。



西郷コミュニティセンター 主事募集について

西郷コミュニティセンターの主事募集につきましては、住民の皆さまにはいろいろとご心配とご協力をいただき感謝申し上げます。

9月に行った主事募集につきましては、残念な事にハローワーク共に応募者がありませんでした。

今後の主事募集につきましては、しばらくの間募集を停止して、令和4年3月に改めて募集をしたいと考えています。引き続きご理解とご協力をお願いします。

鳥取看護大学 生活健康論実習に参加して

鳥取看護大学1年生の生活健康論実習が、9月16日（木）・17日（金）の2日間、市内13地区コミュニティセンターに分かれて行われました。西郷地区には6名の学生が来られ、西郷地区の特徴やコミュニティセンターの役割、地域の健康に関する意識の調査・研究をされました。

16日は、西郷シニア元気塾の皆様にご協力いただき学生との交流と元気塾の方からの聞き取りを、17日には「ミニまちの保健室」と称して、血圧測定や学生が6名の地域の方からの聞き取りをする中で、西郷地区の健康に関わる様々な状況をまとめられました。地域の参加者の方々からは、「とてもよい機会になったので、看護大学との交流の機会を今後も大切にして欲しい」など、感想をいただきました。後日看護大学にて学生の方々が西郷地区の健康について発表され西郷地区の「よさ」をアピールしてくださいました。

西郷コミュニティセンター館長 山根

「倉吉市民に多い病気は!？」

倉吉市で最も医療費が多くかかっている疾患は高血圧です。倉吉国民健康保険加入者の受診者のうち、4割近くの方が高血圧で病院を受診しています!

高血圧は、聞き慣れた病気ですが「沈黙の殺人者」とも呼ばれ、自覚症状が無いまま進行し、脳卒中や心臓病など命に関わる病気を引き起こします。日頃から次のような習慣をこころがけましょう。また血圧が高い方は、放置せずかかりつけ医等に相談しましょう。

高血圧を予防したり血圧を下げる習慣

1. 毎日、血圧・体重を測って身体の状態を知りましょう
2. 塩分は控えめにしましょう（漬物や麺類の汁物などには注意）
3. 肉より魚を多く摂りましょう
4. お酒は適量を意識して飲みましょう（日本酒なら1合、ビールなら500ml程度）
5. ストレッチやウォーキングなど適度な運動をしましょう
6. イライラしたら深呼吸してリラックスしましょう



【情報提供】 倉吉市 健康推進課



お知らせ



<地域で子育てサロン>

あつぷっぷう〜

主催：地域福祉部会

子育て中の方、孫育ての方。地域の方と楽し

いひと時を過ごしませんか?

<日 時> 10月19日（火）

10:30~11:00

<場 所> 西郷コミュニティセンター

<対 象> 子育てに関心のある方

<内 容> 絵本の読み聞かせ

ミニ運動会等

<申込み> 10月15日（金）までに
西郷コミュニティセンターへ



<研究指定事業>

「安心して暮らせる地域づくりをめざして」

主催：西郷コミュニティセンター

第3回<日 時> 10月2日（土）

13:00~15:00

<内 容> 講演会（LIVE視聴）

「こんなまちがいいな」をデザイン!

第4回<日 時> 10月16日（土）

9:30~11:30

<内 容> ワークショップ

「交通手段の確保について」

<場 所> 西郷コミュニティセンター

<対 象> 研究指定事業学級生



ひとこと広場

「地域道路網の整備」

下余戸自治公民館長 中井義寛

今年は冬季の積雪、早い梅雨入り・梅雨明け、7月の大雨とその後の高温・乾燥、8月の雨とその後の低温と異常気象が続き、西郷地区の通勤・通学道路、農業道路等全ての道路が傷んでいると感じております。一方、コロナ禍でも車両の通行量は減ってはいないため、交通渋滞や危険度はましているように感じます。交通事故は何としても避けなければなりません。

西郷地区の現代道路網変遷としては、先ず西郷土地改良区による農業圃場整備（耕地整理）が昭和41年~昭和43年12月迄行われ、農地内を走る道は農道として位置づけられました。ところが、以前から進められていた倉吉駅から竹田橋に向かう現在の県道22号線（旧産業道路）沿いの都市計画整備に伴う宅地化で特に八屋~山根茶屋の農道は急速に市道、県道等になっていきました。

西郷地区道路の利用者としては、地域住民、小学生、保育園児、公民館関係者に加えて物流車、事業関連車、生活サービス関連車等があり、増加傾向にあります。

防災専門委員会で、今年の大雨の影響で道路の冠水により通行不能になった道路の各自治体の発表を聞いて、災害時の安全避難道路とするため、日常生活者の安心道路とするためにも、地域道路網の整備の必要性を痛感しました。地域で連携して、関連する行政・機関へ継続してお願いしたいと考えております。



草の実俳壇

運動会位置についてとアナウンス

野の萩に裾濡らしつつ大和路を

寝静まる寂れし村の星月夜

父を傲ね天を仰ぎし秋の風

次回 十月十三日（水）午前十時

場所 西郷コミュニティセンター

宮本 きょう子

中井 えつ子

増井 ゆり枝

田中 ひでや

西郷川柳教室

選者：牧野 芳光

お題「虫」

できるなら貴男の側でお邪魔虫

時忘れ結末急ぐ本の虫

虫干して私も一絡毒を出す

虫歯ゼロ内緒の話総入れ歯

選者吟 青虫が食べているのは夢だった

お題「動く」

動かぬ心キミの涙で流される

座禅組み動くと肩に雲水が

お買い物チラシで決まる夕食事

美しい動作の中に見る心

選者吟 動いたら頑固爺の名がすたる

次回 十月十二日（火）午後一時三十分

場所 西郷コミュニティセンター

お題「変える」「坂」

悦子

淑子

あけみ

勝己

悦子

あけみ

勝己

淑子

悦子