

ご案内

＜地域で子育てサロン＞

『あっぷっぷう〜』参加者募集

主催：地域福祉部会

子育て中の方、孫育ての方。楽しいひと時を過ごしませんか？（先月は、大雨で中止）

＜日 時＞8月17日（火）

10:30~11:00

＜内 容＞絵本の読み聞かせ等

＜参加費＞無料

＜対 象＞子育てに関心のある方

＜申し込み＞8月12日（木）までに、

西郷コミュニティセンターへ



西郷地区まちづくり協議会の進捗状況（お知らせ）

まちづくり協議会では、西郷地区にお住まいのすべての方を対象として様々な取り組みを進める方針です。総会の時にもご指摘があった件ですが、懸案であった上余戸住宅への対応については、上余戸住宅の館長さんや役員の方と意見交換をしてきました。まちづくり協議会が発足したこと、西郷地区のすべての住民を対象としていることなど、少しずつ理解していただきました。しかし、懸案となる事項もあり、すぐに協議会に公民館として加入することは難しいとの意見をいただきました。それでも、今後も引き続き、意見交換できるようにお願いしているところです。

そこで、8月のセンター日よりから、上余戸住宅の皆さんにも情報提供することとしました。上余戸住宅の役員の皆さまにはお世話になりますが、よろしくお願ひします。

7月の報告

ストレッチ教室

実施日：7月3日（土）

みなさん！日頃から、膝や腰等の痛みを感じていませんか！？

運動実践指導員の鉄本幹枝さんの指導により、まずは、骨盤のゆがみからくる今の自分の体の状態を知り、次に骨盤矯正ストレッチの方法等を学んだ。自宅でもできるようなストレッチがたくさんあり、これからの自分の体について向き合う良い機会となった。

毎日、テレビを見ながらでもコツコツと続けていくことにより、体の不調が少しでも楽になるよう頑張りたいものだ。



因州和紙おりがみ教室

実施日：7月26日（月）

和紙・おりがみSada工房湖南ガーデン教室の貞谷隆子さんの指導により、因州和紙を使って、星取県名物の星空を見上げる「因幡の白うさぎ」と季節の花「朝顔」をつくり、竹の団扇に貼り付けた。因州和紙の美しさと、手作りの良さを感じながらも、なんとも夏らしい素敵な団扇ができた。

毎日、猛暑が続く今年の夏だが、なんとか気分だけでも涼しく元気に乗り越えたいものだ。



さいごうっ子クラブ

実施日：7月13日（火）14日（水）

個人懇談で早帰りの2日間、さいごうっ子クラブを開催。今回は、更にグレードアップしたエコランタンを作った。

参加が2回目の子は、要領を得たようで、一人で6個も作る子もいた。「まだまだ作りたい!!」と、すっかりはまった様子だった。

子どもたちが作ったエコランタンは、ふれあい給食サービス受給者の方へプレゼントする予定です。



七夕かざり

7月1日から9日までの期間、短冊に願いを書いていただき飾る予定でしたが、7日からの記録的な大雨により、子どもたちが短冊を付けに来られず・・・そこで次の週、もう一度笹を新しく用意。14日（水）、1年生全員が無事に短冊を結ぶ事が出来た。

『家族で楽しくすごしたい』『弟が生まれますように』と家族を思いやる願いや、『お金持ちになりたい』『空を飛ばしたい』など、微笑ましい願いがたくさんあった。



「高血糖のお話」

血糖とは、ご飯やパンなどの炭水化物を食べると消化され「ブドウ糖」に変わり、血液中に取り込まれ身体を動かすエネルギーとして使われます。血糖が増えすぎると、高血糖と言われる状態になります。そして高血糖は糖尿病を招く原因となっています。

☆健康診断（特定健康診断）の血液検査で測る血糖には2種類あります。

	何がわかるの？	特徴
1, 空腹時血糖	採血した一時点の血糖	測定前の食事状況によって大きく変動する
2, HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)	過去1, 2ヶ月の平均血糖値	すぐに変動するものではない。 1, 2ヶ月の生活習慣が反映されています！

正常な血糖値を維持するために・・・

こまめな運動や食生活に気をつけてみましょう！

○食事は野菜から食べみる！ ○早歩きで歩いてみる！ ○夜10時以降は食べない！

○早食いに気をつけ、よく噛んで食べてみる！（1口20~30回は噛みましょう）

○外出先ではできるだけ階段を利用してみる！（遠くに車を止めて歩数を増やす）

簡単なことから始めてみたり、意識して生活したりするだけでも続けることで大きな変化につながります。自分の身体を知る機会となる、健診を定期的に受けるようにしましょう！

【情報提供】倉吉市健康推進課

一言ひろば

「田んぼの役割」

上余戸自治公民館長 涌嶋 博文

今年も、例年より早く梅雨入りしたが、雨の降る日は少ないようで、7月に入り蒸し暑く曇り空が多くなった。これからが梅雨前線豪雨による災害が毎年発生している。昨年は熊本の球磨川災害、3年前は岡山の実備町で川が氾濫し、多くの方が被災し、また、亡くなられている。

先日、6月21日の日本海新聞で「田んぼダム」の記事を眼にした。水田の貯水性を治水に生かし、豪雨による被害を減らす「田んぼダム」の取り組みが、鳥取市河内地区で始まった記事である。降雨時、水田に普段より多くの水を貯めることで、河川の水位の上昇を防ぐ。

田んぼは、水を貯めたり洪水を防止するなどの役割を有することから、「ダムの働きがある」と言われている。また、とんぼやホタル、さかななど生き物が豊かな自然を形成し、その風景を見れば心が癒やされることもあり、多面的な機能もはたしている。

昨年実施された、西郷地区のアンケート調査で農地の管理状況では、314人の内60人の方が何も作付けしていなく、荒れていると回答されています。今後の地球温暖化防止の観点から少しでも耕作放棄地が減ることを祈っています。



「田んぼダム」

草の実俳壇



あめんぼや川面に写る雲の上

水に透け魚道を上る稚鮎かな

迫り来る出水の支配土のう積む

桑母母のからかひ口覆ふ

次回 八月十八日（水）午前10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「海」

海の砂に書いて忘れる胸の内

ゆつたりと波が悩みを包みこむ

甲子園グラウンドが海今日は無し

大波小波弾き出されてしなやかに

選者吟 黙っている日本海が遠去かる

お題「零す」

老介護こぼす小言に悔い残し

零れ種産声上げて実を付ける

こぼれ種わがもの顔で咲きほこる

妻のグチ嫁のすること気に入らぬ

選者吟 夏空に零れるほどの大銀河

次回 八月二十三日（月）午後一時三十分

場所 西郷コミュニティセンター

お題「騒ぐ」「力」

淑子

あけみ

悦子

勝己

悦子

淑子

勝己

あけみ