



行事・会合予定

日	曜日	時間	内容
1	金	18:30	辞令式 自治公民館長会
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		
6	水	10:00	なごもう会
7	木		
8	金		
9	土		
10	日		
11	月		
12	火	9:00	ふれあい給食サービス
13	水		
14	木		
15	金	9:30 19:00	学校開放企画運営委員会 職員初任者研修会 スポーツ・レクリエーション実行委員会
16	土		
17	日		
18	月		
19	火		
20	水	10:00	なごもう会
21	木		
22	金	13:30	倉吉市コミュニティセンター職員研修・市公連総会 ※12:00から、事務室を閉室
23	土		
24	日		
25	月		
26	火	9:00	ふれあい給食サービス
27	水		
28	木		
29	金		
30	土		
5/1	日		
2	月		
3	火		



西郷地区人口集計
()内は前月比

世帯数 2,213戸(-7)
人口 4,748人(-9)
男 2,259人(-3)
女 2,489人(-6)

(令和4年2月末現在)
倉吉市住民記録人口集計より

各教室の活動予定

【ストレッチ教室】
4月25日(月)13:30~

【お茶を楽しむ会】
4月7日(木)12:00~

【ラウンドダンス】
未定

【西郷シニア元氣塾】
4月13日・27日(水)
10:00~

【囲碁教室】
第2・4(水)13:30~

【絵手紙教室】
4月21日(木)13:30~

【川柳教室】
4月12日(火)13:30~

【草の実俳壇】
4月20日(水)10:00~

※新しい仲間を募集しています。

西郷川柳教室 選者：牧野 芳光

お題「目」

目が会えば思わずニコリ桜道
春の息吹目を喜ばせ心浮く
目が高い積んだ素養がほとぼしる
お爺さんおでこの眼鏡さがしてる

選者吟 目から鼻に抜ける性格ダンゴ鼻

お題「まあまあ」

まあまあ生きたかけ足止めて足さする
終活はまあまあまだと後まわし
まあまあで広げた心輪に入る
丸丸とまあまああふ出来西瓜達

選者吟 中流の暮しが出来て不満足

次回 四月十二日(火)午後一時三十分

場所 西郷コミュニティセンター

お題「花」「散歩」

あけみ 淑子
あけみ 悦子
勝己 勝己

草の実俳壇

春泥を避けつつ急ぐ登校児
春火鉢炭を継ぎ足す僧若し
降り注ぐ星のごとくに犬ふぐり
花林檎はしやぎし声の心地好し

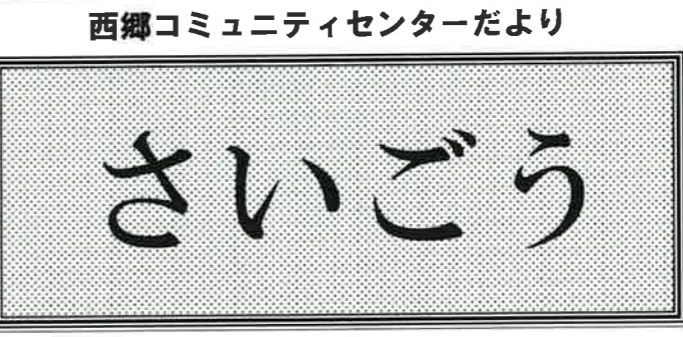
田中 ひでや
増井 ゆり枝
中井 えつ子

次回 四月二十日(水)午前十時

場所 西郷コミュニティセンター

官本 きょう子

西郷コミュニティセンター
〒682-0031
倉吉市下余戸118-1
【電話】(0858)26-2046
【FAX】(0858)26-3653
開館：月～金
9:00～17:00
(祝祭日を除く)
利用：9:00～22:00



【メールアドレス】
kosaigou@ncn-k.net

【ホームページ】

QRコード

**西郷地区のみなさま、こんにちは
(新任の挨拶)**

この度、西郷コミュニティセンターの主事を務めさせていただくことになりました福田といいます。

私は、西郷地区に住所を置き始めてから6年経ちましたが、各地区の詳細についてまだまだ未知の部分もあります。そこで、今回の西郷コミュニティセンターでのお仕事をきっかけとして、地域の皆さんと出会っていきたくと思います。

また、地域の魅力を発見し、西郷地区の皆さんと協力してまちづくりのお手伝いをしていきたいと思っています。

日に日に暖かくなり、春の息吹がそこかしこに感じられる季節となりました。地域の皆様、どうぞよろしくお願ひいたします。



令和4年度西郷地区青少年育成協議会総会

西郷地区青少年育成協議会総会を以下のとおり開催します。関係の皆様には別途ご案内しますので、参加をお願いします。

<日時>令和4年5月15日(日)午前9時00分～
<会場>西郷コミュニティセンター大会議室
<内容>(予定)○令和3年度活動報告等
○協議会の解散について

令和4年度西郷地区まちづくり協議会総会

西郷地区まちづくり協議会総会を以下のとおり開催します。代議員の皆様には、ご都合を付けてご参加いただきますようお願いいたします。

<日時>令和4年5月15日(日)午前9時30分～
<会場>西郷コミュニティセンター大会議室
<内容>(予定)○令和3年度活動報告等
○規約改正 ○役員改選
○令和4年度事業計画等

若桐山

三月のはじめには寒さの残る中、通学路から道沿いの家の庭にある梅の花がとても映えていました。そして、だんだんとサクランボの花が満開になったり、木蓮やこぶし、そして桜のつぼみが膨らんだりするのが目にとまるようになりました。春の近づきを確実に感じるようになりました。

二月の寒い時、野菜の種をまきました。今年は芽がでました。寒い中で顔を出した芽は皆とてもかわいらしく感じました。しかし、きちんと印をつけておかなかつたために、何の芽が出たのか、しばらくは区別が付きませんでした。本葉が出て少ずつ個性が出てきたころから、区別ができるようになりまし。出来のいいものがあれば、そうでないものもありますがそれぞれです。全く根拠はなく私の単なる思い込みですが……。

そして、この時期、転居や採用など新旧の入れ替わりのある時期でもあります。多くの別れと出会いが一気に押し寄せてきます。子どもたちにとっても登校班のグループ替えや班長交代など、期待や不安の入り交じる出来事が多くあり、なかなかその変化についていけない児童もいるようです。本センターでは、新しく主事さんが一人増える事となり館長を含めて四人体制で再スタートすることとなりました。

私たちは、否応なしにある時を境に新しい出会いを迎えます。そして、何かをきっかけとして、不安や課題がある中でもそれぞれ自分を乗り越えるきっかけとなるものと出合います。そして、振り返るといつの間にか壁を乗り越えている姿に気づくことがあります。また、何度かこのようなことを繰り返す度に、強くなつていくのだらうと思えます。私もそうした人たちと共に歩んでいきたいなと思っています。

西郷コミュニティセンターご利用の場合には、次の点をご確認いただきますようお願いいたします。

主催者の方は、参加者の体調チェックとコロナ感染防止対策に万全を期すとともに緊急時の対応確認。

参加者の方は、マスクの着用・検温・体調の確認をしてください。(体調不良の際は参加を自粛)

始める前は「単純な、ただ球を転がして何が面白いのだろう?」「あんなの、つまらないに決まっている」と近寄りもしなかったのだが、しかし「まあ付き合いで、やってみるか」と始めてみると、これが我々高齢者には程良い運動、時間つぶしになる。「わ!はずれてしまった。」「もっと強く、我慢強く!」「いつもの調子なら入っていたのに。」「残念!今日は眠れないほどだ!」「次のホールは絶対ホールインワンにするから。」「よく見ていて。」「わっはっは……。」会場に行くといつも、実に子どものような無邪気なはしゃぎようだ。なんといっても、似た者同士が何のわだかまりもない会話で笑い合えるというのは気分発散の場になり、ストレス解消に程良い。

現在、西郷グラウンドゴルフ同好会員は65名ほど。平均年齢が驚くことに77歳である。5日のつく日に、50人近くが竹田橋の下流の河川敷でにぎやかに騒いでいる。

コロナ感染症が依然おさまらず、世界に目を向けると侵攻まで始まり、まだ寒さも残っている。いろいろと暗い話題が多い中でも負けずに、高齢者は元気に遊ぶ。日本の高齢者は苦難にもめげない、たくましさのようなものをもっているように感じる。

振り返って考えてみれば、我々(70代)のほんの少し前の世代は、信じがたいほどの苦難を乗り越えて生き抜いて来た。親や先祖は、どんな苦勞にも耐えてめげなかったような印象がある。今の高齢者も、負けにくいくらいにたくましいと私は思っている。何かと先の見えないことから、気持ちが暗くなることもあるが、それでも「負けずに明るく元気に生き抜こう」と大きな声で叫びたい。いつの時代の親たちに負けずに!



健康だより

大切な朝ごはん

4月は、入学、就職など環境も変わり何かと忙しい時期です。生活が不規則になり、つい朝ごはん抜きになりがちです。

人間の体で、最も重要な器官である脳は大量のエネルギーを消費しますが、脳がエネルギーとして利用できるのは食事に由来するブドウ糖だけです。朝食をとらないと昼食を食べるまで脳(頭)は、いわばガス欠の状態です。

朝食をとらないと

- ・体温が上昇せずに、脳(頭)の働きも鈍い
- ・朝起き直後の体は血糖値が低く、内臓や神経、脳(頭)の働きも低下
- ・脂肪がたまりやすく、肥満の原因となりやすい
- ・食事の回数が減ると、人間の体は脂肪を蓄えようとしやす
- ・栄養のバランスが悪くなる



食事の回数が減ると、体にとって必要な栄養の量的・質的な補給は難しくなります。理想的な朝食は、脳(頭)のエネルギー源となる糖質を含んだパンやごはんなどの主食に、タンパク質を含んだ卵や肉・魚・大豆など、そしてビタミンやミネラルを補給してくれる野菜や海藻などを取り入れた献立です。毎朝たくさんの品数を作るのは大変です。具たくさんのお味噌汁(又はスープ)など、手早くたくさんの食材が食べられるメニューで元気な毎日を送りたいものです。

「早寝・早起き・朝ごはん」。規則正しい生活習慣づくりが大切です。【情報提供】倉吉市健康推進課

<図書室より>

人権学習教材の本がはいりました。皆さん、ご活用ください

- ・子どもの虐待
- ・レイシャルハラスメントQ&A
- ・ドメスティック・バイオレンス



事業報告・お知らせ

モルック体験教室

開催日: 3月14日(月)

「モルックって何?」「あっ!テレビでやってた」など、最近「モルック」という言葉をあちこちで聞くようになった。

そこで、モルックの楽しさを知ってもらおうと、小鴨地区スポーツ推進委員の杉谷哲治さん、桑名優子さんの指導により、体験教室を開催。初めて体験する人ばかりで、ルールや競技方法など教わったあとに、実際ゲームをしてみた。モルックを投げてスキットルを倒すだけではなく、頭を使って点数や策略を考えることにより、脳の活性化にもなるらしい。

今後、センターで教室開催を重ねていき、「モルック交流大会」を目指したい。



第7回館長杯パットゲームスター大会

開催日: 3月9日(水)

今年で7回目を迎えた館長杯パットゲームスター大会!コロナ禍でも、感染対策をとりながら16名の参加があり、4チームに分かれてゲームスタート。あちらこちらでワイワイと楽しそうな声が聞こえ盛り上がっていたが、ホールインワン賞は一つも出なかった…残念!!

しかし、コロナのことを忘れ、始終笑顔が溢れた中、パットゲームスターを楽しむことが出来たようだ。

成績は、次のとおりです。

- 優勝 音田 正久さん(山根)
- ※最高齢者賞も受賞
- 準優勝 山口 文雄さん(上余戸)
- 3位 岩崎 幸雄さん(大原)



新しい健康づくり推進体制と地域の健康づくり活動に係る勉強会

開催日: 3月16日(水)

倉吉市健康推進課 矢木保健師より、倉吉市の健康づくり推進体制、倉吉市・西郷地区の健康状態の全体像、地域における取組の方向性について、お話を聞いた。

そして、健康管理の促進、望ましい食生活の確立・実践、運動習慣の定着、フレイル予防など、地域にあった健康づくり活動へのヒントをたくさん聞くことが出来た。

これをもとに、西郷地区ならではの活動について、皆で考え、健康づくりにつなげていきたい。



小学生がお礼の気持ちを伝えてくれました

西郷小学校の3年生は、総合的な学習の時間で、「西郷の宝」について学んできました。その中で、館長が「西郷地区」について説明をしました。それに対してのお礼の気持ちを、代表の児童が伝えてくれました。私自身、もっともっと地域のことを勉強していきたいと改めて思いました。



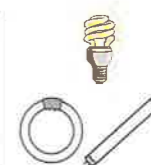
有害ごみの分別が始まります

令和4年4月より新たなごみの区分「有害ごみ」がステーション回収に加わります。これまで「不燃ごみ」とされていた製品をさらに分別して出すことで、水銀飛散による健康被害の防止、電池等のショートによる発火や火災事故を防ぐことができます。詳しい分別の仕方のついては、ごみの分別収集のてびき「ごみの区分と出し方」をご覧ください。

皆様のご協力をよろしくお願いたします。

有害ごみ

- 【蛍光管】
- ・直管型蛍光管
- ・環型蛍光管電
- ・球型蛍光管



出し方

○新聞紙に包むか、箱に入れる(割れたもの含む)

【乾電池】

- ・乾電池
- ・ボタン電池
- ・コイン電池



○プラス極、マイナス極にテープを貼って絶縁する

【充電電池一体型製品】

- ・電気シェイバー
- ・携帯ゲームなど



○充電地は無理に取り外さず、そのままの状態です