



## 西郷ミーティング

7月2日、鳥取看護大学の学生さんと市行政関係者、社会福祉協議会、マグノリア、西郷地区住民とで、西郷地区の健康課題の中で運動に関して意見交換をする機会ができました。

看護大学の学生さんからは、後期高齢者の医療費が高額になるのは、運動習慣の不十分さが原因のひとつであるとして、課題解決に向けてどのような取り組みを進めることが必要なのか等について提案があり、参加者が6つのグループに分かれて、それぞれの経験を基に意見交換することができました。

今回の話し合いを通じて、西郷地区では、もっともっといろいろな場面で、運動を奨励し、多くの人が運動に親しんでいる姿が見られる地域になると、いろいろな健康課題についても良い影響が出るのかもしれないと感じました。住民一人一人が積極的に、西郷地区全体、自治公民館単位や個人等の取り組みも含めて、様々な活動をすすめることが大切であると感じました。

また、健康課題の解決に向けた働きかけの具体例がなんとなく意識できたように感じました。



この気づきを生かしたり、広めたりすると、課題解決につながるような気持ちになってきました。看護大学の先生方や学生さんの働きかけに感謝したいと思います。

また、今年も昨年に引き続き『対話型ミーティング』を実施することができました。看護大学の学生さん方の多大な協力によって、西郷地区のことについて理解を深めることができたことに感謝をしたいと思います。また、西郷地区の多くの皆様にも参加していただき感謝申し上げます。センターとしては、このような『対話型ミーティング』が引き続き実施できるよう工夫していきたいと考えています。



### <感想・意見>

- 交流ができてよかった
  - 有意義な時間でした。看護大生の皆さんの今後の活躍を期待しています。
  - 西郷での取り組みが他の地域へ広がっていくと良いと言う意見がグループの中でもありました。
  - 講演型ではなく、みんなの声が聞ける型が、本当に良かったと思っております。
  - 個人の取り組みは勿論、それぞれの立場からも、健康の意識を再認識できた。様々な人との出会いがあったし、考えが聞けた。
  - 健康に繋がる行動を起こさないといけないなど改めて思ったから。
  - 改めて自己を振り返ることができた
- <次行いたい西郷ミーティングのテーマ>
- 異世代交流のできるしゃべり場
  - 西郷地区に何があったら健康が高まるか（イベントなど）
  - 消費者被害(独居高齢者が多いので)

## 地区スポーツ教室

開催日：7月12日

健康推進部会では、「モルック」を楽しむスポーツ教室を開催しました。

子どもから高齢者まで幅広い世代の皆さんの参加があり、初めての方も積極的に挑戦し、的確に木の棒を投げて的に当てる楽しさに夢中になっていました。

世代を超えた笑顔と会話があふれ、和やかで賑やかな時間となりました。

これからも、皆さんが気軽に参加できるスポーツやレクリエーションを企画して行きたいと思っておりますので、多くの方の参加をお待ちしています。



## 西郷枕太鼓伝承教室が始まります

今年で21年目になります「西郷枕太鼓伝承教室」が9月から始まります。西郷小学校児童のみなさんと一緒に、地域の皆さんの参加も大歓迎です。ぜひ教室にご参加ください。

<日時> 9月8日～10月27日（毎週月曜日）  
15:00～16:00

<場所> 西郷コミュニティセンター2階大会議室  
※10月26日（日）サラバンダin西郷'25の  
舞台発表に出演予定です

### ～閉室のお知らせ～

8月13日(水)～15日(金)は  
閉室します。

## 体幹トレーニング教室

初めての方でも安心！楽しく体を動かしたい方、一緒に健康な身体づくりをしましょう。

<日時> 8月24日（日）

10:00～11:00

<場所> 西郷コミュニティセンター大会議室

<内容> 椅子、バランスボール等を使ったお家でも気軽に出来る体幹トレーニング

<講師> コンディショニングコーディネーター  
谷川 哲也さん

<参加費> 無料 <定員> 15名まで

<持ち物> タオル、飲みもの

<申込み> 8月19日（火）までに  
西郷コミュニティセンターへ



## 福祉部会より

『無料相談会』のお知らせ

日時：8月21日（木）14:00～16:00

場所：西郷コミュニティセンター  
2階小会議室

日常生活の困りごと、介護等のお悩みはありませんか？小さなことでも相談員にご相談ください。

受け付けは必要ありませんので直接2階小会議室へお上がりください。

来館が難しい方は西郷コミュニティセンター（26-2046）へお電話ください。相談員にお取り次ぎします。



## 環境衛生部会より

大日山遊歩道の草刈りを行います。

実施日／8月31日（日）

時間／7時00分～

集合場所／西郷コミュニティセンター

## ひょうたんライトづくり教室

千成ひょうたんに、好きな絵柄を書き穴をあけて、自分だけの素敵なライトをつくりませんか？夕暮れ時に灯すと幻想的に！ぜひご参加ください。

<日時> 8月29日（金）

13:00～15:00

<場所> 西郷コミュニティセンター小会議室

<内容> 千成ひょうたんを使ってライトづくり

<講師> ひょうたんライト工房  
工芸作家 岡本 利之さん

<参加費> 1,500円（材料費）

<申込み> 8月21日（木）までに  
西郷コミュニティセンターへ

※絵柄を考えてきてください



ふれあい給食サービスは8月と9月はお休みします。

次回配食は10月14日（火）です。

## 人権絵本が入庫しました☆

砂場を舞台に、おもちゃ同志の戦いが始まります。傷だらけになったあとで、その戦いは必要だったのか…？わたしたちの世界に置き換えて考える絵本です。



※7月10日～8月9日は鳥取県部落解放月間です。

## 防災安全部会より

9月23日（祝）、『特殊詐欺被害防止講習会』を西郷コミュニティセンターにて開催予定です。

## 「河北中サポーター」大募集！

河北中学校では、地域の力で子どもたちの健やかな成長を支えるため、「河北中サポーター」を募集しています！あなたのちょっとしたお手伝いが、大きな支えになります。まずはお気軽にご連絡ください♪

### ★活動内容（できる時に・できる範囲でOK!）

- ①交通安全指導
  - ②実技教科（技術・家庭科等）のサポート
  - ③部活動のサポート（技術指導、応援、見守り など）
  - ④学習のサポート（3年生面接指導、長期休業中の補充学習など）
  - ⑤環境整備のサポート（剪定・除草作業など） など
- ※QRコードより登録ください。

【お問い合わせ先：河上広美（河北中学校 教頭） ☎（0858）26-1341】

### ★こんな方を募集しています！

- ・子どもたちと関わるのが好きな方
- ・地域と子ども・学校のつなぎ役をしたい方
- ・無理なく、できる範囲で活動

