

# コミセンだより UWANADA★

令和3年10月号



## 上灘コミュニティセンター

〒682-0811 倉吉市上灘町9番地1  
 【TEL】(0858)22-0640  
 【FAX】(2858)23-6012  
 【メールアドレス】[kouwana@ncn-k.net](mailto:kouwana@ncn-k.net)  
 【ホームページ】<http://www.ncn-k.net/kouwana/>



## 紅葉の名所・船上山 船上神社を訪ねよう

今年は、後醍醐天皇ゆかりの地、船上山に鎮座する船上神社を訪ね、道中の豊かな自然を楽しみます。開放的な自然の中でリフレッシュしましょう。

◆日時… **10月30日(土)**  
 8:40上灘コミセン発 → 16:20帰着(予定)

- ◆行先… 琴浦町 船上神社他
- ◆講師… 大西忠光さん
- ◆参加費… 500円(昼食代)
- ◆定員… 15名(先着順)
- ◆申込切… 10月15日(金)
- ◆持ってくる物… タオル、飲み物、他



※歩きに適した服装・靴でお越しください☆

主催 上灘コミュニティセンター



## フレイルって何? 自分でできる体づくり

皆さんは「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか? 要介護状態の前の虚弱状態を指す言葉です。高齢になっての体の衰えは自然なことですが、フレイルについて知り、元気で長生きできる秘訣を学びましょう!

◆日時… **10月31日(日) 13:30~**

◆場所… 上灘コミュニティセンター・大会議室  
 ◆テーマ… 「フレイルって何? ~自分のことは自分でできる体づくり~」

◆講師… 清水病院 診療支援部 部長 三谷 管雄 先生  
 主催 上灘コミュニティセンター 上灘地区自治公協 女性部



## 秋の爽やかウォーキング

上灘地区は古代以来、人々の営みが連綿と続けられてきた地域です。

爽やかウォーキングでは、コミセンを出発して、大御堂廃寺跡を経由し、津山往來を歩き、円谷、下田中をめぐって、『うわなだ子ども風土記』に取り上げられた神社やむかし話ゆかりの場所を訪ねます。

- ◆日時… **11月6日(土) 13:30出発**
- ◆コース… 上灘コミュニティセンター⇒駄経寺町⇒円谷町⇒下田中町⇒上灘コミュニティセンター
- ◆講師… 倉吉博物館 館長 根鈴 輝雄さん
- ◆持ってくる物… お茶等の飲み物。

※当日の天候にあわせた服装や靴でご参加ください。

主催 上灘地区体づくり振興会  
 上灘コミュニティセンター  
 上灘地区自治公協 教養文化部



## 第3回 交流大会 バドミントン交流大会

バドミントンの紅白戦により交流を図ります。試合はダブルスで、紅白の組分けは事務局が行います。豪華景品付きゲーム大会も開催します。奮ってご参加ください。

- ◆期日… **11月14日(日) 開会式 9時30分**
- ◆会場… 上灘小学校・体育館
- ◆競技種目… 混成戦(男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルス) シャトルは用意します。
- ◆参加対象… 18歳以上。上灘地区在住又は勤務している者及び上灘バドミントンクラブ会員。
- ◆参加料… 1,000円。
- ◆申込み… **11月10日**までに上灘コミュニティセンターへ

主管 上灘バドミントンクラブ  
 主催 上灘小学校体育施設開放企画運営委員会  
 上灘コミュニティセンター



## にじいろ音楽塾で 楽しく歌ってみませんか!

上灘を芸術・文化で活性化し、魅力ある“まち”にしていませんか? 今回も楽しく音楽を学びます♪当日参加もOKです。みんなで楽しい時間を過ごしましょう!  
 (※CA→カルチャー・アートの略です)

- ▶参加対象者…子どもからシニア世代までOK!
- ▶コロナ感染対策を実施しています。ご協力をお願いします。

③ **10月10日(日) 14:00~15:30**

「にじいろ音楽塾③  
 歌とハンドベルを楽しもう♪」



主催 上灘コミュニティセンター

### << 10月の団体活動日 >>

- ▶エアロビ・ビリン教室…4・11・18・25日
- ▶のびのびクラブ…6・13・20・27日
- ▶倉吉ダンスクラブ…1・6・8・13・15・20・22・27・29日
- ▶朗読花みずき…4・7・11・14・18・21・25・28日
- ▶ポティリセット…4・11・18・25日
- ▶リラックスヨガ…4・7・10・11・14・17・18・21・24・25・28・31日
- ▶上灘めだか会…5・19日

### 【上灘地区人口集計】

【7月末】		【8月末】	
世帯数	2,559 世帯	世帯数	2,556 世帯
人口	5,441 人	人口	5,434 人
男性	2,521 人	男性	2,515 人
女性	2,920 人	女性	2,920 人

年齢別人口	人数
0~14歳	756 人
15~64歳	3,075 人
65歳以上	1,604 人



## 10月のおもな行事予定・使用団体

2日	土	室内ベタンク(小学校・体育館)	19:30
3日	日	倉吉市議会議員選挙	7:00
5日	火	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:00
9日	土	打吹川柳会	12:30
		室内ベタンク(小学校・体育館)	19:30
10日	日	うわなだCA倶楽部・にじいろ音楽塾③	14:00
12日	火	定例館長会	19:30
		給食サービス事業	9:00
13日	水	給食サービス事業	9:00
		地区民生児童委員協議会 研修会	10:00
14日	木	なごもう会	13:30
16日	土	女性教室「スワッグ教室」	13:30
		室内ベタンク(小学校・体育館)	19:30
20日	火	老人クラブ女性部・手芸講習会(事前練習)	9:30
22日	木	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
23日	土	打吹川柳会	9:30
		室内ベタンク(小学校・体育館)	19:30
25日	月	老人クラブ女性部 手芸講習会	13:30
27日	水	給食サービス事業	9:00
28日	木	なごもう会	13:30
30日	土	自然を楽しむ会(船上神社)	8:40
31日	日	健康講座「フレイルって何?」	13:30

## ~ちょっと 思う事~

上灘地区振興協議会 会長 米原 功

最近、フレイルという言葉を知りようになりました。フレイルは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指すそうです。介護が必要なような状況ではないが、何となくしんどい、足腰や口周りに不安があって人付き合いがおっくうに感じる、などといった年齢とともに生じる心身の衰えのことを言うそうです。

年齢とともに身体能力が衰えていくのは仕方のないことなのかもしれませんが、そうならないためには普段から気を付けて、家族がお互いに気をつかい、家族の状況を把握し、対処することが必要なのかなって思います。老いの坂道をなだらかにして、元気でいられるように家族・友人・隣人など他人を気遣いながら健康長寿を目指しましょう。

かく言う私も、ものすごく健康に自信があったわけではないんですが、見た目元気でしたが、なんか体に変調を感じて病院に行ったら即入院、2ヶ月も寝てました。健康の大切さを身をもって感じたところです。年齢に応じた元気を保ちながら、健康寿命を延ばして楽しく生きていきたいと感じている今日この頃です。



## ～コミセンはっらっ日記～

◎地域・コミセンの出来事をお知らせします(^o^)/

**9/5** うわなだCA倶楽部の「にじいろ音楽塾」第2弾を開催しました。今回はコロナ禍の影響で声を出さない「クラッピング（手拍子）」で曲を演奏しました。みんなでパートに分かれ、リズムに乗って楽しい時間を過ごしました。



**9/16** 鳥取看護大学の学生さんの「生活健康論実習」として、6名の皆さんが来館し、利用団体である朗読バラエティ花みずきの活動を見学してから、聞き取りのインタビューをしました。翌日には、「ミニまちの保健室」を開き、集まった住人の血圧測定などをしました。生き生きと健康的な方々の話を聞いたり、少しの間パットゲームスターで年配の方と交流したりと実りある実習になったようです。後日には、実習の成果をまとめ、看護大学での発表会もありました。お疲れ様でした。



**9/19・24** 上灘コミュニティセンター周辺の草刈りをさせていただきました。中央公園もさっぱりして、子ども達が元気に遊んでいます。公民前の花壇には民生委員さんが後日お花を植えて下さる予定です。



## 上灘地区文化祭 ～歴史と文化の展示会～

◆11月6日(土) 13:00～17:00  
7日(日) 10:00～15:00

今年の文化祭は、コロナ禍のため、規模を縮小して展示を主体として開催します。感染症対策をした上でお越しください。

- ・鳥取県立美術館・大御堂廃寺跡についての展示 完成予想パネル・VR動画など
- ・“映像でみるうわなだ子ども風土記”の上映

主催 上灘地区振興協議会・上灘コミュニティセンター



## 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、自覚症状が無のまま進行し、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



～倉吉市健康推進課～



## 子育て総合支援センターだより

🌟 10月のご案内 🌟 【TEL(0858)22-3914】

子育て支援センター「おひさま」に来て一緒に遊びましょう。

- ☆ 6日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のお話し会
- ☆ 20日(水) ♪おひさまわくわくランド♪新聞紙であそぼう
- ☆身体測定もしています。(個別にご相談ください)
- ☆『おひさまベビー』を週2回しています。頭の下に敷くタオルをご持参ください。  
(木曜日午前11時過ぎからと、金曜日午後3時過ぎからです)
- ☆『ファミリー・サポート・センター』も併設しています。お気軽にご相談ください。

### おひさまの利用について

- 「おひさま」での密集を避け、皆さんに安心して過ごしていただくために、「おひさま」の利用が事前予約制になっています。
- ・利用希望の日までに、予約してください。  
(電話でも可、予約は1回分ずつお願いします。)
  - ・毎日、午前午後各15組の定員、1週間(火曜日から土曜日)に1家族2回まで利用できます。
  - ・お手数をかけますが、ご協力をよろしくお願いします。

### ※重要なお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、状況によっては、やむを得ず休館、イベントの中止または変更等の対応をとらせていただく場合がございますので、ご理解の程お願い致します。最新の情報については直接お問い合わせいただくか、倉吉市のHPをご確認ください。



9月22日(水)・24日(金)  
♪おひさまわくわくランド♪体を動かしてあそぼう!!を開催しました。登ったり、渡ったり、滑ったり・・・と室内の遊具を使って、楽しみながらたくさん体を動かして遊びました。



## 上灘小学校より「今、倉吉でよみがえる山上憶良」の学習をしました。

9月15日(水)、6年生が「今、倉吉でよみがえる山上憶良」の学習をしました。講師として、「山上憶良の会」会長 福井伸一郎さん(前倉吉市教育長)をはじめ、3名の方においでいただき実現した学習です。

山上憶良は、716年に伯耆守(ほうきのかみ:現在の県知事にあたる)に任命され、倉吉に赴任した記録があります。きっとこの地 倉吉でも、うたを詠んでいたんです。

はじめに、倉吉市社地区にある歌碑に刻まれた山上憶良の有名なうたを紹介していただきました。

「銀(しろかね)も金(くがね)も玉も何せむに まされる宝 子にしかめやも」

このうたに込められたのは、1300年を経た今でも変わらぬ親が子を思う強い気持ちです。

思ったんです。

“ ころは形をなさないけれど・・・

うたにころをうつせば・・・

そのころは ときを超えて

人々のころにのこっていくんだ。” っ。

福井伸一郎さんは、その著書

「因幡の家持 伯耆の憶良 ～千三百年の時空を超えて～」

の最後を、つぎのように うたで締めくくられたんです。

「古(いにしえ)も 今もかわらず 三十一(みそひと)の 文字に込めたる 人の心は」

6年生のみなさんがこの学習をおえて、どんなうたを詠んでくれるのか、とてもたのしみです。

