コミセンだより　令和5年11月号

UWANADA★

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】(0858) 23-6012
【メールアドレス】kouwana@ncn-k.net
【ホームページ】http://www.ncn-k.net/kouwana/

QRコード　HP　LINE

教養講座　対話会：新しい美術館で見られるもの、できること ～一緒に歩んでいくためのお話タイム

◆日　時…**１１月１９日(日)　13:30～15:00**
◆場　所…上灘コミュニティセンター・会議室
◆講　師…三浦　努 氏(美術館整備局整備課参事)
　　赤尾 靖枝氏
　　(美術館パートナーズ統括マネージャー)
主　催　上灘コミュニティセンター
　　上灘地区自治公民館協議会 教養文化部

地域づくり講座　うわなだ未来塾

今年も、地域を知ってもらい地域に愛着と誇りをもてる子に！との思いから、６年生の土曜授業で地域探検「うわなだ未来塾」を開催します。当日は児童が地区内をめぐり、地域について楽しく学びます。引率や交差点の見守り等の担当者はいますが、地域の皆様も見守り等、ご協力をお願いいたします。

◆日　時…**11月18日(土) 8:30 出発**
◆ルート…上灘小学校～県立美術館建設地
　　～県立厚生病院～上灘駅跡～土手
　　～勝宿禰神社～上灘コミュニティセンター
主　催　上灘コミュニティセンター

健康づくり講座　すぐに薬(役)立つ薬の話

小林薬局の小林先生をお迎えして、いざという時に役立つ薬の話をしていただきます。日頃安心して暮らせるように聞いてみてはどうですか？

◆日　時…**11月26日(日) 10:00～**
◆場　所…上灘コミュニティセンター・会議室
◆テーマ…「すぐに薬（役）立つ薬の話」
◆講　師…小林薬局　小林 康治 先生
主　催　上灘コミュニティセンター
　　上灘地区自治公民館協議会 女性部

美味しく学ぼう　料理講習会

◆日　時…**11月23日(木・祝) 9：30～**
◆講　演…「しっかり食べてフレイル予防」
◆料理講習会…「多くの食材を摂りましょう」
◆場　所…上灘コミュニティセンター
◆講　師…食生活改善推進員
◆準備物…三角布・エプロン
主　催　上灘コミュニティセンター
　　上灘老人クラブ協議会 女性部

≪ １１月の団体活動日 ≫

- エアロビ・ピラティス教室…6・13・20・27日
- のびのびクラブ…7・14・21・28日
- 倉吉ダンスクラブ…1・8・10・15・17・24・29日
- ボディリセット…6・13・20日
- 朗読花みずき…2・6・9・13・16・20・22・27・28・30日
- リラックスヨガ…2・6・9・13・16・19・20・26・27・30日
- 上灘めだか会…1・15日
- さわやか気功…10・17・24日
- 表現部とっとりのハナコ…1・8・15・22・29日

【上灘地区人口集計】

	【8月末】		【9月末】
世帯数	2，558 世帯		2，558 世帯
人口	5，270 人	→	5，259 人
男性	2，440 人		2，432 人
女性	2，830 人		2，827 人

【年齢別人口】

0～14歳	710 人
15～64歳	2，951 人
65歳以上	1，598 人

住民スポーツの日の予定

ソフトバレー	第一月曜日
バドミントン	毎週土曜日
ファミリーバドミントン	20:00～22:00

地区サロンけんこうカフェ

令和５年１１月１５日(水)
１３：３０～１５：００

場　所：上灘コミュニティセンター
参加者：地区住民
　　（どなたでも参加できます）
内　容：みんなで考えよう健康について
　　「なぜ減塩が大切なの？」
参加費：カフェ代（１００円）

11月　１１月のおもな行事予定・使用団体

4日	土	上灘文化祭	13:00
		健康ウォーキング	13:30
5日	日	上灘文化祭	9:00
7日	火	卓球大会実行委員会	19:30
8日	水	給食サービス事業	9:00
		地区民生児童委員協議会 花植え	9:00
		地区民生児童委員協議会 研修会	12:40
9日	木	なごもう会	13:30
11日	土	打吹川柳会	12:30
12日	日	地区卓球大会(小学校体育館)	8:30
		自然を楽しむ会	8:45
14日	火	上灘老人クラブ(パットゲームスター)	13:30
		定例館長会	19:30
15日	水	地区サロン「けんこうカフェ」	13:30
16日	木	上灘地区相談会	13:30
17日	金	グラスアート同好会	13:00
		体力づくり振興会役員会	19:30
18日	土	うわなだ未来塾	8:30
19日	日	教養講座「対話会：新しい美術館で見られるもの、できること」	13:30
20日	月	環境衛生部長会	19:00
22日	水	給食サービス事業	9:00
		地区教育懇談会	19:00
26日	日	健康づくり講座「すぐに薬(役)立つ薬の話」	10:00
27日	月	プログラミング教室	19:00
29～30日	水～木	上灘地区自治公民館協議会館長会 研修旅行のため事務室を閉室します。	

まんぐはこころのゆうえん
ヨシダ
➢昭和町 1-107
☎ (0858) 23-1611

～コミセンはつらつ日記～

◎地域・コミセンの出来事をお知らせします(^o^)／

10/7～

１０月の土曜日の夜に、４回のスポーツ教室を開きました。昨年に続き今年も室内ペタンクを行いました。今年で３年目になるので、経験者も増え、率先して動いてくれる子どもたちも多くなりました。みんなで楽しい時間を過ごしました。

10/9

下田中町の勝宿禰神社のお祭りがありました。その御神輿がコミュニティセンター前にも来てくださいました。「わっしょい、わっしょい」の掛け声が響き、清々しい気持ちになりました。ありがとうございました。

10/13～22

１３日から２２日まで、パープルタウン２階で、以前紹介したジオラマが展示されました。上灘小学校の５年生が調べた全国の県立美術館の紹介コーナーもあり、その中で目立つ子どもたちの力作に多くの来場者が見入っていました。

10/18

老人クラブ女性部が手芸講習会を開催しました。今回は「布でつくるブローチ」です。皆さんがそれぞれ気に入った布を使い、真剣に作業していました。完成した作品をぜひ身に着け、おしゃれして町に出てみませんか？

10/25

２５日に子育て支援センターおひさまとの共催で「親子で楽しく作っちゃおう♪」を開催しました。年齢にあわせて簡単な工作を親子で作りました。家に帰って、台所スポンジで作ったボールや、口の動く人形で遊ぶのが楽しみですね。

10/28

２８日にまちの保健室を開催しました。生活習慣病について、看護大学の荒尾先生の講習を聞いたり、体脂肪や骨密度、血圧等の測定をしました。測定結果をもとに、日頃から健康に気をつけて長生きしましょう！

上灘小学校より

5年生船上山少年宿泊学習！「雄大な自然と歴史の中で想い出作りと仲間づくり～自立・友情・協力・奉仕～」

９月２１日（木）～２２日（金）、５年生が船上山少年宿泊学習を行いました。今年度のテーマは「雄大な自然と歴史の中で想い出作りと仲間づくり～自律・友情・協力・奉仕～」です。

１日目は、出会いのつどいの後、ダム湖活動（カヌー）を行いました。小雨が降ってきましたが、笑顔いっぱいで、とても楽しそうでした。準備や後片付けを、声をかけ合いながら、進んで、気づき・考え・実行している姿がとても素敵でした。15 時ごろから夕飯の「野外炊飯（すき焼き風煮込み作り）」をしました。各班ともみんなで協力して、おいしく作ることができました。てきぱきと動く姿が圧巻でした。みんながおいしそうに食べていました。夜の活動は、「キャンドルファイアー」です。火の儀式と、スタンツ発表をしました。学校の休憩時間に、時間を作って練習に励んだダンスや長縄跳びなどの発表でした。笑いあり、歓声ありの大盛り上がりのひと時でした。どの活動も、学んだことを振り返りながら絆を深めました。

２日目は、雨のため、予定していた船上山登山を変更して、仲間づくりゲームを行いました。ボッチャやキンボールなど、普段なかなかできないゲームを思いっきり楽しんでいました。子どもたちが集中して楽しんでいる姿は、本当に素敵です。

この２日間、友だちと協力し、声をかけ合い、協力しながら、友情の絆を深めることができました。とてもすがすがしい充実した思い出深い一泊二日となりました。今後の子どもたちの活躍が楽しみです。

11月17日は「世界COPDデー」です！

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は「肺の生活習慣病」と言われており、たばこや粉塵など、有害物質を長年吸い込み続けることで、気管支に炎症が起こり、肺胞が壊れてしまうことで呼吸が苦しくなる病気です。発症すると完治する事は難しく、重症化すると日常的に酸素ボンベが必要になる場合があります。主な原因は喫煙である為、たばこをやめるのが早ければ早いほど発症リスクが軽減できます。COPD は喫煙者本人だけでなく、周りの方も発症するリスクがありますので、１日でもはやく禁煙することが必要です。

次のあてはまる項目が多い場合は医療機関へ受診しましょう。

☑たばこを長期間吸っている　☑風邪を引きやすい　☑咳や痰が続く

☑階段などで息が切れるようになった。　☑体を動かすと動悸がしたり、胸が押さえつけられる感じがする

・倉吉市は COPD の認知度に関するアンケートを実施しています。
・アンケートにご協力頂いた方から抽選で２０名にくらすけくんグッズをプレゼントします。
・是非アンケートにご協力ください。右のＱＲコードからアクセスできます。

※アンケート実施期間：令和５年１１月３０日まで

倉吉市　健康推進課

子育て総合支援センターだより

【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

11月のご案内

☆　１日（水）　おはなしグループ「がらがらどん」のお話し会
☆２１日（火）　♪おひさまわくわくランド♪
　２２日（水）　おやこ de ぺったんアート
☆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。
　お子さん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。

９月２９日（金）水谷由美子さんを講師にお招きして『アロマ de スッキリラックス』を開催しました。アロマの香りに癒やされながら、ペアでハンドマッサージや温湿布をし、心も身体も「スッキリラックス♡」終わった後は、みなさんがとても良い表情をしておられました。

～県立美術館の今～

美術館の外観はほぼ出来上がり、内装工事が続いています。また、隣の大御堂廃寺跡でも工事が始まりました。そろって完成するのが楽しみです。

（写真は１０月２０日）

打吹川柳

「ばたばた」

福の神ばたばた師走に駆け込んだ　野口　節子

ばたばたの世相の中で育てられ　岡崎美知江

「引く」

にらみ合い今は引きどき負けて勝て　石湯久芽代

婆の手を引っぱりながら運動会　湯本　貴恵

表舞台そっと身を引き喜寿祝　福井　清

「わがまま」

わがままが言える日本はユートピア　西田　滋

八十路なりわがままになる我悲し　田中紀美恵