

コミセンだより UWANADA★

令和6年8月

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



楽しく学ぼう♪*。♪・

高校生と書道 どう？

～高校生と書道であそぼう～

書道って、「きびしい」？「上手にならないとつまらない」？そんなことはありません！高校生のおいさん・おねえさんに書道の楽しさを教えてもらいます♪

日時 **8月5日（月）10時00分**

対象 小学校3年生以上

場所 上灘コミュニティセンター

申込先 上灘コミュニティセンターまで

主催 総合産業高等学校書道同好会
上灘コミュニティセンター



たのしく作ろう～☆

かわいい小物づくり♪

紙を使った風鈴と、コースターを作ります！
 かわいくできるかな？みんなの参加をまっています！

日時 **8月22日（木）10時00分～12時00分**

場所 上灘コミュニティセンター

申込 **8月9日（金）まで**

対象 小学生

参加費 1人300円

申込先 上灘コミュニティセンターまで

主催 上灘コミュニティセンター
上灘地区いきいきプラン実行委員会



みんなでたのしく♪

アナログゲームで遊ぼう

みんなで楽しくアナログゲームで遊びませんか？
 アナログゲームは、友だちと一緒に考えたり、笑ったりする楽しい遊びです。みんなで顔を見ながら遊べるので、もっと仲良くなれますよ！

日時 **8月7日（水）10時00分**

対象 小学校3年生以上

場所 上灘コミュニティセンター

申込 当日参加OKです

申込先 上灘コミュニティセンターまで

主催 上灘コミュニティセンター
上灘地区いきいきプラン実行委員会



地区内の60歳以上の方は、どなたでも参加できます！

第31回 シニア交流運動会

今年もシニア交流運動会を開催いたします！運動を楽しみながら、交流を深める絶好の機会です。
地区内の60歳以上の方でしたらどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

日時 **9月7日（土）9時30分～**

場所 上灘小学校 体育館

持ってくるもの・・・上履き、水筒、タオル

主催 上灘コミュニティセンター
上灘地区体力づくり振興会
上灘地区社会福祉協議会

主管 上灘老人クラブ協議会



鳥取県部落解放月間 7/10～8/9

部落解放月間は、差別のない社会の実現を目指して、部落問題をはじめ様々な人権問題に対する理解を深めるための活動が行われる期間です。この期間中、県内にて様々なイベントや啓発活動が行われます。

第49回人権尊重社会を実現する 鳥取県研究集会

日時 8月2日（金） 9時45分～16時00分
 会場【午前】全体会（エースバック未来中心）
 【午後】分科会 各会場

部落解放研究第52回倉吉市集会

日時:8月18日（日） 10時00分～15時00分
 会場:エースバック未来中心
 倉吉交流プラザ

一人ひとりが人権・同和問題を正しく理解し、差別のない社会を目指しましょう。



上灘地区サロン なつまつり

日時 **8月23日（金）**
 午前の部 10時30分～12時00分
 午後の部 13時30分～15時00分

場所 上灘コミュニティセンター

対象 地区住民
 （どなたでも参加できます）

地区相談会 8月20日（火）14時～15時

様々な困りごとについての相談会です。
 気軽にお立ち寄りください。
 倉吉市社会福祉協議会／上灘地区社会福祉協議会



山名時氏公菩提所・三明寺古墳 曹洞宗 山名寺

〒682-0801 倉吉市巖城956（三明寺東）
 TEL 0858-22-4584
8/23(金) 夜8時～ 岩屋延命地藏 地藏盆会

8月 おもな行事予定・使用団体

1日	木	夏休みおやつづくり♪	13:30
2日	金	第49回人権尊重社会を実現する鳥取県研究集会	9:45
5日	月	ちびっこ書道	10:00
6日	火	定例館長会	19:30
5日 ～ 9日	月 ～ 金	夏休みお助け隊 楽しく宿題すませちゃお～♪	13:30
7日	水	アナログゲームで遊ぼう	10:00
8日	木	なごもう会	13:30
18日	日	部落解放研究第52回倉吉市集会	10:00
20日	火	上灘地区相談会	14:00
22日	木	なごもう会 環境衛生部長会	13:30 19:30
23日	金	地区サロン「夏まつり」 地区人研・専門部会	10:30 19:30
28日	水	老人クラブ パットゲームスター	13:00
29日	木	シニア交流運動会 踊り練習会	13:30
30日	金	上灘老人クラブ交通安全講習会	10:00

コミュニティセンター閉室についてのお知らせ

8月12日（月・祝）～8月15日（木）は、事務所を閉室させていただきますので、ご了承ください。
 ※貸し館については通常通りに行います。
 利用される団体は、カギを**9日**に取りにおいで下さい。

8月の団体活動日

- ・ボディリセット・・・5・12・19・26日
- ・エアロビ・ピラティス教室・・・5・19・26日
- ・のびのびクラブ・・・6・20・27日
- ・倉吉ダンスクラブ・・・2・7・9・21・23・28・30日
- ・リラックスヨガ・・・1・4・5・8・18・19・22・25・26・29日
- ・朗読パラエティ花みずき・・・1・5・8・19・22・26・29日
- ・上灘めだか会・・・6・20日
- ・さわやか気功・・・2・9・16・23日
- ・打吹川柳会・・・10日
- ・上灘3B体操・・・9・16・23・30日
- ・表現部とつりのハナコ・・・7・21・28日



住民スポーツの日の予定 20:00～22:00

ソフトバレーボール 第一月曜日
 バドミントン・ファミリーバドミントン 毎週土曜日



7/7 上灘小学校体育館にて、地区バレーボール大会が開催されました。大変暑い中での開催でしたが、白熱した試合が繰り広げられ大変盛り上がる大会となりました。試合の結果、昭和町に市民体育大会へ出場していただきます。



7/7 打吹小学校校長の山名毅氏を講師にお迎えし、東日本大震災での支援活動を通じて経験した過酷な実情や、現地の方々との交流などをお話しいただきました。町ごとの意見交流では活発な意見交換が行われ地域防災の重要性を改めて考える良い機会となりました。



7/19 子育て総合支援センター「おひさま」との共催で、地域のお母さんたちにリフレッシュとリラクゼーションの機会を提供することを目的とした『ヨガ de リラックス』を開催しました。多くの方にご参加いただき、リフレッシュと交流の場になったと大好評でした。



7/25 地域貢献活動 LCA の一環として、倉吉東中学校の生徒がコミセンの清掃活動を行いました。30名の生徒が参加し、館内外の清掃に汗を流しました。あいにくの雨で蒸し暑い中、屋内外のガラス拭きやスリッパ拭きを頑張ってくれました。



7/21 灘手コミュニティセンターと共催で GOTO くらよし謎解きアドベンチャー「盗まれたアートの謎」を開催しました。盗まれたアートを取り戻すべく、上灘コミセンから赤瓦まで数々の謎を解き明かしながらゴールを目指しました。ゴールした後の冷たいご褒美は格別でした。



7/28 「われらわんぱく探検隊」を開催しました。大山でピザづくりと沢登りを行い、自然の中での活動を楽しみました。自分たちで生地をこね、具材をのせたピザは格別の味でした。沢登りでは、清流を登りながら自然と触れ合い、冒険心を育む貴重な体験ができました。



上灘小学校より 全市一斉公開・参観日 参観ありがとうございました

6月18・19日（火・水）の全市一斉公開、参観日には多くの方に参観いただきました。また、アンケートにもご協力いただきありがとうございました。



～アンケートについて～

・「児童の積極性」、「児童のあいさつ」は、特に意識して取り組んでいるところです。授業時間に子どもたちの「やってみよう」を大切にしたい教師の問いかけや、教師が率先してあいさつしたり、あいさつの意義を子どもたちに伝えたりすることについて、今後もいっそう取り組んでまいります。子どもたちのあいさつ向上のため、家庭や地域でもご協力いただければ幸いです。

・タブレットは令和2年の導入から5年目を迎え利用場面も増えつつありますが、すべての機能やアプリ個々を把握して有効活用したり、使い方の工夫によって教育効果を上げられたりできる場面も多くあります。職員間で効果的な活用例を共有したり、教育 DX 推進員に来校いただいて助言いただいたりしながら、教職員の研修に努めたいと思います。

学校公開時には、たくさんの保護者・地域の方に学校支援ボランティアとして受付や授業の支援をいただき、ありがとうございました。



子育て総合支援センター「おひさま」だより

8月のご案内

7日（水）おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会

30日（金）♪おひさまわくわくランド♪おたのしみ☆おはなしかい

☆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時からと、金曜日午後3時からです。）

☆『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。

【上灘町 9-1 ☎ (0858) 22-3914】

6月27日（木）・28日（金）に、♪おひさまわくわくランド♪おやこ de ペったんアートを開催しました。お子さんのかわいい足型を使って楽しんで製作しておられました。いろいろな生き物をテーマにした素敵な作品ができましたよ。



フレイルって何？

フレイルとは、年をとって身体や心の働き、社会的なつながりが間違った状態指します。健康と要介護の中間の状態であり、そのまま放置すると要介護

状態になる可能性があります。フレイルは、進行する（要介護状態へと移行する）だけでなく、健常な状態に戻ることが可能です。年齢に関わらず、ちょっとした工夫が予防や改善につながります。

フレイルを予防するためには フレイル予防のポイントは、「社会参加」、「栄養・口腔」、「運動」です。具体的にはどのようなことをすればよいのでしょうか？以下を参考にしてみてください。

《栄養・口腔》むし歯なし、好き嫌いなし、病なし
★主食・主菜・副菜をそろえて
★塩分控えめ、野菜は多め
★水分補給もお忘れなく
★食後の歯磨きをしよう
★歯科検診を受けよう

《運動》適度な荷重で、シャキシャキ動こう
★毎日、男性は8000歩、女性は7000歩を目安に歩く
★30分以上の運動を週2回以上する
★今より1日10分多く体を動かす

《社会参加》ペア（複数人）で楽しく活動しよう
★家族や友人、近所の人との交流
★趣味やボランティアでの交流
★職場での交流



年に一度は検診を受けましょう
フレイルや生活習慣病の重症化を防ぐことができます

（参考文献 鳥取県健康政策課 フレイル予防対策事業）

倉吉市健康推進課

上灘地区人口集計

	5月末	6月末
世帯数	2,582	2,578
人口	5,261	5,260
男性	2,438	2,438
女性	2,823	2,822
年齢別人口	0～14歳	711
	15～64歳	2,959
	65歳以上	1,590

老人クラブだより

グランドゴルフをやってみましょう。道具は用意します。

初めての方でも手ぶらで来てください。

町外の人々との出会いを楽しみながら、コースを回るのでちょっとした運動にもなります。



他にもペタンク、シニア交流運動会もありますヨ。



会員以外の方も大歓迎です!!お問い合わせはコミセンまで。