

8/27 倉吉市と共催で妖怪作りワークショップを開催しました。自分で考えた妖怪の絵をもとに木を切り出し、飾りつけや色を塗りながら、オリジナルの妖怪を作り出していました。もしかしたら、まちのどこかで出会えるかもしれませんよ…。



8/31 わくわく！電波教室を開催しました。電波の仕組みを動画で学習した後、FMラジオ作りに挑戦しました。楽しみながら電波の仕組みに触れる貴重な体験となりました。



9/6 シニア交流運動会を開催しました。地区内より約90名のシニアの方々が参加し、4チームに分かれさまざまな競技やダンスを楽しみました。今年は中学生のボランティアが運営の手伝いや、競技にも参加し、シニアの皆さんとの交流も深まりました。



上灘地区自治公民館協議会 女性部講演会

ベストスマイルでリフレッシュ ～笑いヨガで免疫アップとストレス解消!!～

今年度の女性部講演会は、ヨガ教室を開催します。声を出して笑うことで心と体をリフレッシュし、免疫力アップや認知症予防にもつながります。笑いのパワーで元気を取り戻し、日常を明るく過ごすヒントを一緒に体験しましょう♪

日時 **11月15日(土)**
13時00分～14時30分

会場 上灘コミュニティセンター
講師 笑いヨガリーダー 飯田 雄介 氏
参加費 無料
締切り **10月31日(金)**
申込先 上灘コミュニティセンターまで

主催 上灘地区自治公女性部
上灘コミュニティセンター



11/21ふれあいホリデーに ここにこ食堂開店！

小中学校の休校日「ふれあいホリデー」に、ここにこ食堂を開店します！子ども達と一緒に昼ご飯を囲んで、楽しい時間を過ごしたいと思います。皆さんお誘いあわせの上、ぜひご来店ください！

日時 **11月21日(金)**
11時～みんなでゲーム
12時～みんなでお昼ごはん
食生活改善推進員さんによるカレーライスを食べよう♪
※食物アレルギーの対応はできませんので、ご容赦ください

場所 上灘コミュニティセンター
参加費 100円 (高校生以下無料)
申込締切 **10月31日(金)**までに上灘コミュニティセンターまで

10月の地区サロンは…
口腔ケアと体操で健康づくり♪ 参加費 **100円**
日時 **10月30日(木)** 13時00分～14時30分
うつぶき地域包括支援センターとケアハウスうつぶきの職員さんによる健康講座です！お誘いあわせの上ご参加ください♪

倉吉市社会福祉協議会 / 上灘地区社会福祉協議会
食生活改善推進員 / 上灘コミュニティセンター



子育て総合支援センター「おひさま」だより 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！

10月のご案内

☆ 1日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
☆ 21日(火)～24日(金) おひさまあーと
☆ 31日(金) ヨガ de リラックス

☆ 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、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】

『おはなしたんぽぽ』さんにおいでいただき、おはなし会を開催しました。ペープサートや手遊び、打楽器を使ったパネルシアターなどがあり、笑ったり、手拍子をしたり、親子で楽しんでおられました。



10月は乳がん啓発ピンクリボン月間です

検診対象年齢である40歳になる前から、忙しい日常の中でも日頃から自分の乳房に関心を持ち、乳房の変化にいち早く気づくことができるよう意識しながら生活していきましょう。

ブレスト・アウェアネスとは
「**乳房を意識する生活習慣**」のことです。

乳がんは早期発見・早期治療が大切です！

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気づける
- ③ 変化に気づいたら、すぐに医師に相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

※乳房やわきの下などに異常を見つけたら、なるべく早く乳腺(外)科で診察を受けてください。

“しこり”があっても必ずしも乳がんとは限りません。

見て・触って乳がんセルフチェック法

① 鏡の前でチェック

「左右差」「ひきつれ」「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」はありませんか。

両腕を上げたり、頭の後ろで手を組んだりしながら、色々な角度で見てください

② 触ってチェック

「しこり」「違和感」はありませんか。

4本の指の腹で「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように確認しましょう

③ つまんでチェック

「分泌物」はありませんか。

乳首を軽くつまんで分泌物が出ないか確認しましょう

④ 寝転んでチェック

「しこり」「違和感」はありませんか。

仰向けに寝て肩の下に枕などを敷き、乳房やわきの下に異常がないか確認しましょう

倉吉市健康推進課

給食サービス事業

10/8 10/22 水

【給食配達枠】
現在 **2枠** の空きがあります
ご希望の方は各町の民生委員または上灘コミセンまで

※受給者負担金が1食につき300円必要です



給食ボランティア募集中です！
興味のある方はコミセンまでお問い合わせください

お待ちしています
上灘地区社会福祉協議会

シニアピラティス…6・13・20・27日
エアロビ・ピラティス教室…6・20・27日
のびのびクラブ…7・14・21・28日
倉吉ダンスクラブ…1・3・8・10・15・17・22・24・29・31日
リラックスヨガ…2・5・6・9・12・16・19・20・23・26・27・30日
朗読バラエティ花みずき…2・6・9・16・20・23・27・30日
上灘めだか会…8・21・29日
さわやか気功…3・10・17・24・31日
打吹川柳会…1・12日
上灘3B体操…3・10・24・31日
表現部とりのハナコ…1・8・15・29日



住民スポーツの日の予定

ソフトバレーボール

第一月曜日
20:00～22:00



上灘地区人口集計

	7月末	8月末
世帯数	2,548	2,544
人口	5,126	5,122
男性	2,371	2,371
女性	2,755	2,751
0～14歳	657	
年齢別	15～64歳	2,870
人口	65歳以上	1,595

上灘小学校より

2学期のスタート ～ 実り多き2学期へ ～

9月1日(月)に2学期がスタートしました。登校してくる子どもたちの顔はさまざまで、笑顔で充実した様子の子、遅くまで宿題をがんばったのか眠そうな子、友だちと話したくてうずうずしている子など。その子なりの夏休みを象徴しているようです。そんな子どもたちも2学期の始業式が始まると、気持ちを切り替えて真剣な表情で臨みました。まずは素敵なスタートが切れたと思います。

2学期は、児童体育祭や音楽会、ふるさと学習、船上山宿泊学習(5年生)など、様々な行事があります。これらの行事を節目として、目標を持って練習を重ね、友だちと協力しあいながら高め合い、納得のいく本番を迎え、成長を喜べるようにしていきたいと思っています。また、日々の学習においても「わかった」「できた」と実感できる子どもの育成に努めてまいります。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

