

コミセンだより 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/>

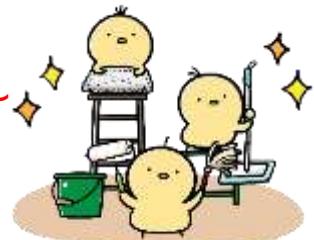


一年のしめくくりは“そうじ”と“そなえ”で! 年末大掃除・避難訓練

年末の恒例行事として、館内の大掃除と避難訓練を実施します。みんなで力を合わせて一年の汚れを落とし、気持ちよく新年を迎えましょう。清掃後には防災意識を高めるための避難訓練も行います。忙しい時期ですが、ご都合のつく方は上灘コミュニティセンターにお越しください。皆様のご協力をお願いします。



日 時 12月16日(火)
9時30分~



持ってくる物…
掃除道具はこちらで用意しますが、汚れてもよい服装でお越しください。

上灘コミュニティセンター



毎年大人気の「美味しいみそづくり」を開催します！大豆をつぶし、こうじと混ぜて仕込む本格みそづくりに挑戦しませんか。初めての方でも大歓迎。みなさん、ぜひご参加ください。

日 時 1月24日(土)
9時30分~

場 所 上灘コミュニティセンター 調理実習

参加費 実費

参加人数 18名

持ってくる物…

持ち帰り用タッパー
(5kg程度の量)

エプロン、三角巾

参加締切 1月9日(金)までにコミセンへ



主催 上灘コミュニティセンター

老人クラブだより

いただいた方 本当にありがとうございました。
女性部では「ポーセラーツ」に挑戦。文化祭にも展示しました。見ていただけましたか？

次はあなたも一緒に！お問合せはコミセンまで。
上灘老人クラブ協議会



令和7年12月

民生児童委員の皆さんによる
花壇の整備を行いました

11月12日(水)、民生児童委員の皆さんにより、コミセン前の花壇整備が行われました。「緑の募金」事業で配布された花の苗を丁寧に植えていただき、季節を彩る明るい花壇が完成しました。手入れをしてくださっているおかげで、花壇はいつも明るく整い、来館される皆さんの目を楽しませています。地域を彩り、気持ちよい環境づくりにご尽力いただいていることに、心より感謝申し上げます。



シニアピラティス…1・8・15・22日
エアロビ・ピラティス教室…1・8・15・22日
のびのびクラブ…2・9・16・23日
倉吉ダンスクラブ…5・12・17・19・24・26日
リラックスヨガ…1・4・7・8・11・14・15・18・21・22・25・28日
朗読バラエティ花みづき…1・4・8・11・15・18・22日
上灘めだか会…3・17日
さわやか氣功…5・12・19・26日
打吹川柳会…13日
上灘3B体操…5・12・19・26日
表現部とっとりのハナコ…3・10・17・24日



給食サービス事業

12/10 12/24 水

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



【給食配達枠】
現在1枠の空きがあります

※受給者負担金が
1食につき300円必要です

ご希望の方は
各町の民生委員
または上灘コミセンまで

上灘地区社会福祉協議会

住民スポーツの日の予定

20:00~22:00

第一月曜日

ソフトバレーボール



12月 おもな行事予定・使用団体

2日	火	自治公民館協議会 総務部長会	19:30
3日	水	自治公民館協議会 女性部長会(館外)	18:30
4日	木	青少年健全育成協議会 スキー教室打合せ	19:30
6日	土	倉吉市コミュニティセンター活動展 【エースパック未来中心 アトリウム】	10:00
7日	日		9:00
9日	火	地区サロン「健康カフェ」	13:30
		定例公館長会	19:30
10日	水	給食サービス事業	9:00
		上灘地区民生児童委員協議会	12:40
11日	木	なごもう会	13:30
		地区相談会	14:00
		自治公民館協議会 生活安全部長会	19:00
		自治公民館協議会 環境衛生部長会	19:30
15日	月	老人クラブ交通安全部「交通安全講習会」	10:00
16日	火	コミセン大掃除・避難訓練	9:30
		老人クラブ パットゲームスター	13:00
17日	水	東中学校 LCA(地域貢献活動)	14:00
18日	木	地区人権教育研究会 専門部会	19:30
19日	金	老人クラブ研修部「男の食彩」	9:30
23日	火	老人クラブ パットゲームスター	13:00
24日	水	給食サービス事業	9:00
25日	木	なごもう会	13:30

事務所閉室のお知らせ

以下の日程で事務所を閉室いたします。
皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解のほど
よろしくお願ひいたします。

12月 5日(金)午後 市コミセン活動展準備

12月19日(金)午後 市コミセン研究大会

12月27日(土)~1月 4日(日) 年末年始

通常業務は、1月5日(月)より再開いたします。

ご不明な点がございましたら、事前に事務所まで
お問い合わせください。



昭和町 1-107
(0858) 23-1611

HP <https://www.by-yoshida.co.jp>

ビーワイヨシダ



～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 (^^♪

11/1・2

今年も、上灘地区文化祭を開催しました。会場には各町から寄せられた力作がずらりと並び、絵画や手芸、写真など、日ごろの活動の成果が彩り豊かに展示されました。新企画として登場した「BiX singers」によるゴスペルステージでは、迫力ある歌声が会場を包み、観客から大きな拍手が送られました。期間中は、女性部による温かいせんざい、食生活改善推進委員によるきつねうどんの振舞いもあり、多くの来場者でにぎわいました。地域の皆さんの交流と笑顔あふれる、実り多い文化の祭典となりました。



11/1

地区文化祭に合わせて「歴史ウォーキング」を開催し、映画『遙かな町へ』の舞台となった赤瓦周辺を巡りました。現地では倉吉観光 MICE 協会ガイドさんの案内で、作品ゆかりの景観や歴史文化に触れ地域の魅力を再発見できました。



11/15

自治公女性部による健康づくり講座「笑いヨガ～ベストスマイルでリフレッシュ！」を開催しました。笑いヨガを通じて参加者全員が大きな声で笑い、心と体をたっぷりとリフレッシュ。笑顔が広がる楽しいひとときとなりました。



11/17

定年後の暮らしに必要なお金について学ぶ「お金講座」を開催しました。年金の基本から、iDeCo・NISA を活用した資産形成まで、将来の安心につながる内容が盛りだくさん。参加者からは「今から備える大さがよく分かった」と大変好評でした。



11/16

第1回上灘地区ボッチャ交流大会を開催しました。今年度、初めての試みとなる大会でしたが、町を越えたチームを含む9チームの参加がありました。誰でも気軽に楽しめる競技だけに、初心者でも勝てる可能性が大いにあり、試合ごとに歓声が上がる白熱した交流会となりました。結果は優勝が田内・東巣城町の合同チーム、準優勝が下田中町Bの親子チーム、第3位が上灘町・下田中町の合同チームでした。来年度はより多くの方に参加いただけるよう工夫し、さらに盛り上がる大会を目指します。



11/21

11月21日(金)のふれあいホリデーに「ニコニコ食堂」を開催しました！太鼓の達人を楽しんだ後、食生活改善推進員さんのお話を聞き、カレーライスをいただきました。地域の方々と机を囲み、子ども達もたくさんおわりし、「楽しかった！」「おいしかった♪」と大満足の様子でした。



倉吉市社会福祉協議会
上灘地区社会福祉協議会
上灘地区食生活改善推進員
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
子育て総合支援センター「おひさま」に来て一緒に遊びましょう！

12月のご案内

3日(水) おはなしグループ「がらがらどん」のおはなし会
16日(火)～19日(金) おひさまあーと
27日(土) “M e a r y ’ s ハッピーコンサート”

☆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】

10月31日(金)

山田紫穂さんを講師にお迎えし、「ヨガ de リラックス」を開催しました。ゆったりとしたヨガで、体も心もほぐれた様子のみなさんでした。「お家でも時間を見つけてしてみたいですね。」という声も聞かれました。



これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動し、熱めの湯に入ったときに起こる血圧の急激な変化により脳卒中や心筋梗塞を起こす「ヒートショック」が主な要因とされてきました。しかし、近年の調査で大半は高温の長風呂が原因の「熱中症※」であると明らかとなっていました。

※熱中症とは、夏季に限らず高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態。

入浴中の事故を防ぐ7箇条

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
2. お湯は41度以下で、入浴時間は10分以内を自安に、長湯をしないようにしましょう。
3. 入浴前に水分補給しましょう。(入浴中でも喉が渇いたらこまめに)
4. 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう。
5. 浴室内に手すりを設置しましょう。
6. 食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう。
7. 同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう。

冬の入浴事故にご用心

主な要因とされてきました。しかし、近年の調査で大半は高温の長風呂が原因の「熱中症※」であると明らかとなっていました。

主な要因とされてきました。しかし、近年の調査で大半は高温の