

～コミセンはつつ日記～ ◎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ぜんざい、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「今から備える大切さがよく分かった」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・東蔵城町の合同チーム、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。地域の方々とお机を囲み、子ども達もたくさんおかわりし、「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

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) “Meary” 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。」という声も聞かれました。



冬の入浴事故にご用心

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りました。

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分以内を目安に、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。

※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。



倉吉市健康推進課

上灘小学校より 一人一人の力が一つになった音楽会

10月24日(金)の音楽会にはたくさんの方に来場いただきありがとうございました。練習での努力の積み重ね、本番での堂々とした発表の経験が、音楽会のテーマ「かがやく音色を未来へひびかせよう」のとおり、これからの将来に生きる糧となって響いていくことを感じさせてくれる発表でした。

当日も含め、保護者の皆様にはお子さんへの励ましをいただいたことと思います。また、PTA 事業部の皆様、地域ボランティアの皆様には、当日の運営にご尽力いただきましたこととお礼申し上げます。ありがとうございました。



今年も一年ありがとうございました。どうぞ良いお年をお迎えください。

上灘地区振興協議会



上灘地区人口集計

	9月末	10月末
世帯数	2,545	2,547
人口	5,108	5,095
男性	2,371	2,367
女性	2,737	2,728
年齢別人口	0～14歳	643
	15～64歳	2,853
	65歳以上	1,599