

大和公民館 だより

2024 6月

〒689-3424 米子市淀江町中間592-1 TEL : 56-2026 FAX : 56-1096

2024.5.24発行

6月 大和ふれあい大学 やまとカルチャー

参加者募集!

お気軽に
お問合せ下さい!

ふれあい 大学

●健康長寿を目指す

～フレイル予防と
心に留めておきたい未来の選択～

フレイルを予防するには、体と心のケアをすることが大切!豊かな未来のために、フレイルとその予防について知りましょう!

介護
予防

講師 中山 隼 氏
(真誠会訪問看護ステーションネットケア)

- 日時 6月12日(水) 13:30~15:00
- 場所 大和公民館

●「大和ふれあい大学」は、**受講料無料・申込不要!**
どなたでも参加して頂けます。お気軽にお越し下さい!

やまと カルチャー

●足もみ教室

～自分でできる簡単な足つぼセルフケア～

「足は第二の心臓」!特にふくらはぎの筋肉は、
血液を心臓に送る作用が強いと言われています。
自分でできるマッサージでしっかりケアを!

講師 高間 順子氏
(リラクゼーションルームJUN若石認定プロ)

- 日時 6月20日(木) 10:00~11:30
- 場所 大和公民館
- 定員 5名
- 参加費 600円

※白湯500ml・フェイスタオル・膝上まで出せるズボン
申し込みは大和公民館まで!
締め切りは**6月14日(金)**です。

7月の講座お知らせ

ふれあい 大学

ヤングケアラーの現状と課題

～ヤングケアラー相談窓口から見たこと～

日時 7月29日(月) 13:30~15:00

やまと カルチャー

スポーツ吹矢をやってみよう!!

日時 7月5日(金) 10:00~11:30

定員 10名(参加費無料) **要申込**



6月の行事/サークル・教室

日	曜日	公民館行事	サークル・教室
1	土		
2	日	淀江町民野球大会	「よろしく願います!」 コスモス フラダンス 囲碁 洋裁 健康マージャン コットン倶楽部
3	月	花植え作業 前庭掃除	
4	火		
5	水	なんでも健康相談	そばの会 フラダンス コットン倶楽部
6	木		ゴーゴー体操 囲碁 楽しい書道
7	金		健康マージャン 洋裁
8	土		
9	日		楽しい書道
10	月		
11	火		太極拳
12	水	大和ふれあい大学 「健康長寿をめざす」	コットン倶楽部
13	木		あじさい 囲碁 カラオケ 楽しい書道
14	金	つつじ号	健康マージャン 洋裁
15	土		
16	日		陶芸
17	月		
18	火		太極拳 押花 唱歌コスモス
19	水		フラダンス コットン倶楽部
20	木	やまとカルチャー「足もみ教室」	ゴーゴー体操 囲碁 俳句 楽しい書道
21	金	リモート運動体操 フレイル予防教室(栄養)	健康マージャン 洋裁
22	土		
23	日		楽しい書道
24	月		
25	火		太極拳
26	水		コットン倶楽部
27	木		囲碁 カラオケ
28	金	つつじ号	健康マージャン
29	土		
30	日		楽しい書道

第51回淀江町盆踊り花火大会

淀江町夏の風物詩、盆踊り花火大会を8月15日（木）に開催いたします。昨年は、皆様のご協力を賜り3年越しの第50回記念大会を開催することができました。心からお礼を申し上げます。今年も気持ちを新たに、盆踊り花火大会を地域の伝統行事として継承していくために、実行委員会も活動をスタートいたします。今後とも皆様のご理解と協力をよろしくお願い申し上げます。今年の夏も皆様お誘いあわせて、淀江海岸へお出掛けください。

淀江町盆踊り花火大会実行委員会
実行委員長 須山 裕文

スタッフTシャツデザイン

応募期間：6月1日～6月30日
応募用紙を全戸配布いたします。
詳しくはチラシをご覧ください。



大会スタッフ（実行委員）

大会と一緒に盛り上げてくださる仲間を募集します。淀江公民館へご連絡ください。
☎56-3222



移動図書館

つつじ号

6月の来館は…

14日/28日

(金)15:10~15:40

米子図書館からのおススメ本！

「おくれ毛で風を切れ」

古賀及子 著（素粒社）

「本の雑誌」が選ぶ2023年上半期2位
「ちょっと踊ったりすぐにかげだす」
著者による日記エッセイ。母・息子・娘
3人暮らしの愉快で多感な日々が、2019
年～2023年までつづられています。

お子様向けの本も取り寄せることができます！
ぜひご利用ください！

リモート運動体験

栄養士さんのお話もあります！

今回のリモート運動体験では、体験に先立って、栄養士さんからフレイル予防についての講話があります！ためになる知識が身につきますよ！

- ・日時 6月21日（金）10:00～12:00
- ・場所 大和公民館 和室
- ・持ち物 水分補給用ドリンク・汗拭きタオル

予約不要！

参加希望の方は直接公民館までお越しください。

《今後の開催予定》

7月19日・9月20日・10月18日・11月15日
いずれも金曜日、10時より

米子市フレイル対策推進課 23-5458

参加無料
予約不要

出張！なんでも健康相談＆淀江地域包括支援センター出張相談

毎月1回、開催しています！

赤ちゃんから大人まで、心配事やお困り事がない方でも、どうぞ気軽にお出かけください。

■日時：6月5日（水）9:30～11:30

■場所：大和公民館 和室

【実施内容】

- ・血圧測定、体脂肪測定、握力測定
- ・「フレイル」チェック（元気度チェック）
- ・物忘れチェック
- ・赤ちゃんの体重測定、子どもさん、妊婦さんの健康相談
- ・その他、健康のことで聞いてみたいこと など



「フレイル」って何？
健康な状態と要介護状態の中間で心身の元気度が低下した状態。
この段階で行動に移せば、元気度はまだまだ改善できます。

* 健診結果や血液検査の結果等がありましたら、ご持参ください。 米子市健康対策課 23-5454



ふれあいウォーク
開催しました！

ふれあいウォークで、小波地区を冒険しました！

昨年に続き2度目となる「ふれあいウォーク」を開催しました！
今回のウォークでは、小波城があったとされる場所を中心に、
三輪山の清水や、札うちの地蔵めぐりコースを歩きました。

小波城址では、三輪神社宮司の森山直樹さんから、「太平記」時代、
日本の歴史を揺るがす大きな戦いがこの地で起こったことを聞き、悠久の
歴史に思いをはせました。地蔵めぐりは、山の中を歩くコース。
キツイ登りや、少々崩れている道に出くわしておっかな
びっくりしながらも、普段はめったに歩くことのない地元
の山の自然を楽しみ、いい汗を流しました。終了後の
アンケートでは、「小波城のすごい歴史を知ることができた」
「山歩きが楽しかった」など、地元の歴史や自然に触れて、
ふるさとの再発見につながったという感想が多くみられ、
参加者それぞれが大満足のイベントとなりました！



そば打ち体験会開催！（そばの会）

「男性が楽しめる講座を何かやりたい！」という思いから始
まった『そばの会』。毎月1度のそば打ちは、そばの実を挽
いてそば粉を作るところからスタート。そば粉を濾して細か
くしたり、水を加えて練ったり、それを伸ばして切ったり…
というたくさんの行程を経て完成！自家製のお出汁でいただ
くそばは絶品です。この日初めて体験された皆様も、すっか
りそばのとりことなり、入会を決意された方もおられまし
た。毎月第1水曜日が活動日なので、興味のある方は見学に
お出かけ下さい。会員絶賛募集中です！！

みんなで食べる



サッと茹でる



石臼で挽く

挽いたそばを濾す

水を加え丸める

伸ばす

切る



7月の清掃奉仕活動

日時：7月1日（月）8:30～

＜7月の担当サークル＞

太極拳 押花 そばの会 楽しい書道
俳句 カラオケ 陶芸

6月は3日（月）です。担当サークルは、表紙の行事カレンダーに
掲載しています。雨天の場合は中止です。軍手、草取りの道具は
公民館にあります。

唱歌クラブ コスモス

童謡を歌うと、若返りますよ！

本田祐美子先生をお招きして、毎月一回、60代～
70代を中心とした歌好きの仲間が集まっていま
す。歌うのは童謡唱歌。『故郷（ふるさと）』『朧
月夜（おぼろづきよ）』『われは海の子』などな
ど、メンバーの皆さんが歌いたい曲をリクエストし
て歌うそうです。童謡を歌うと、昔に返って気持ち
も若返り、元気がもりもり湧いてきます！
サークルでは、新規の会員さんを絶賛募集中！
懐かしい童謡を歌って、
楽しく交流しませんか？
見学も大歓迎！

毎月第3火曜日
13:30～15:30



サークルさん
ご紹介！

花植えボランティア募集！

日時：6月3日（月）9時頃～

直接公民館までお越しください。





子どもたちの笑顔に感動！すごいニュースでした！

ツマグロヒョウモンが
ちょうちょになったよ！！

大和保育園の園児さんたちが手塩にかけて育てた幼虫が、ついにチョウになりました！！園児さんたちも大喜びで、公民館に報告に来てくれました！

みんなでいっしょけんめいめんどうだよ



ダイヘンシン!!



公園 あそび

毎週水曜日は、大和公園運動広場に集まって、鬼ごっこやサッカーをしてみんなで遊ぼう！

6月は下記の日程で遊びます！

5日・12日・19日・26日

時間：16:00～17:30

場所：大和公園運動広場

公民館あれこれ

令和6年春季囲碁大会 結果

優勝

岩城 宏

2位

中村 孝二

3位

吉田 敏

*敬称略

囲碁同好会では、毎週火曜日と土曜日に、淀江公民館和室で対局を楽しんでいます。お気軽にお立ち寄りください！

大和公民館より

淀江中学校の総合的な学習の時間に、中学生グループが公民館を訪問してくれました。町内の事業所や施設を回って、仕事について調査しているそうです。

「中学生が公民館に来たくなるような企画って何？」と聞いたら・・・

「焼き鳥BBQ大会！」だということ！

ぜひ企画しないとイケないですね（笑）

公民館だよりは、→のQRコードを読み込んでご覧になれます（か）。



よどえ子育てサークル

ひよっこくらぶ

親子で一緒に遊んだり、お話したり・・・淀江公民館でゆったり過ごしませんか？

開催日：6月6日（木）ヨガ

7月4日（木）おはなし

時間：両日とも10:00～11:30

会場：淀江公民館

淀江地区民生児童委員協議会

お問合せ：淀江公民館（☎56-3222）

地域からのお知らせ

第38回

よどえ町民音楽祭 開催決定!!

日程：令和7年1月19日（日）

会場：米子市淀江文化ホール

大和地区社会福祉協議会より

香典返し（4月16日～5月15日受付）

倉敷 美佐雄 様（中間）
御尊父 賢一 様

長田 千里 様（亀甲）
御主人 誠 様

武田 美恵子 様（佐陀浜）
御主人 規正 様

善意のご寄付ありがとうございました。