

### 7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!

### 7月の行事/サークル・教室

ふれあい  
大学

#### ●ヤングケアラーの 現状と課題

人権

～ヤングケアラー相談窓口から見たこと～

社会問題化しつつある「ヤングケアラー」について正しく知り、若者の未来を守ろう!

講師 神戸 貴子 氏

(N.K.Cナーシングコアコーポレーション合同会社)

- 日時 7月29日(月) 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

#### ●スポーツ吹矢を やってみよう!

スポーツ吹矢では、自分の息を使って矢を放ちます。腹式呼吸を使うことで酸素不足が解消され、血行が良くなり、健康になれるスポーツです。

講師 安田 智 氏

(鳥取県スポーツウェルネス吹矢協会)

- 日時 7月5日(金) 10:00~11:30
- 場所 大和公民館 **参加費無料**
- 定員 10名(上靴をお持ちください)

申し込みは大和公民館まで!  
締め切りは**7月1日(月)**です。

### 9月の講座お知らせ

ふれあい  
大学

#### 最適な「MYライフ&エンディング」 を考えよう

日時 9月20日(金) 13:30~15:00

やまと  
カルチャー

#### 防災食づくり

日時 9月6日(金) 10:00~11:30

定員 10名(参加費無料) **要申込**

| 日  | 曜日 | 公民館行事                         | サークル・教室                    |
|----|----|-------------------------------|----------------------------|
| 1  | 月  | 前庭掃除                          |                            |
| 2  | 火  | 「よろしく申し上げます!」<br>太極拳 押花 そばの会  | カラオケ 陶芸<br>楽しい書道 俳句<br>太極拳 |
| 3  | 水  |                               | そばの会 フラダンス<br>コットン倶楽部      |
| 4  | 木  |                               | ゴーゴー体操 囲碁                  |
| 5  | 金  | やまとカルチャー「スポーツ吹矢<br>をやってみよう!!」 | 健康マージャン                    |
| 6  | 土  |                               |                            |
| 7  | 日  |                               |                            |
| 8  | 月  |                               |                            |
| 9  | 火  |                               | 太極拳                        |
| 10 | 水  |                               | コットン倶楽部                    |
| 11 | 木  |                               | あじさい 囲碁 カラオケ               |
| 12 | 金  | つつじ号                          | 健康マージャン 洋裁                 |
| 13 | 土  |                               |                            |
| 14 | 日  |                               |                            |
| 15 | 月  | ペタンク大会                        |                            |
| 16 | 火  |                               | 太極拳 押花<br>唱歌コスモス           |
| 17 | 水  |                               | フラダンス コットン倶楽部              |
| 18 | 木  |                               | ゴーゴー体操 囲碁 俳句               |
| 19 | 金  | リモート運動体操                      | 健康マージャン 洋裁                 |
| 20 | 土  |                               |                            |
| 21 | 日  |                               | 陶芸                         |
| 22 | 月  |                               |                            |
| 23 | 火  |                               | 太極拳                        |
| 24 | 水  |                               | コットン倶楽部                    |
| 25 | 木  | 自治会長会                         | 囲碁 カラオケ                    |
| 26 | 金  | つつじ号                          | 健康マージャン 洋裁                 |
| 27 | 土  |                               |                            |
| 28 | 日  | 自然の中で遊ぼう!                     |                            |
| 29 | 月  | 大和ふれあい大学<br>なんでも健康相談          |                            |
| 30 | 火  |                               | 太極拳                        |
| 31 | 水  |                               | コットン倶楽部                    |

『音読』で、アタマとココロを整える！

今年度のふれあい大学第1回目を開催しました！テーマは「イキイキ音読教室」。講師は、米子市立図書館司書の山根さんと木村さんです。はじめに「アエウエオアオ」と発声練習でお口をほぐすところからスタート。そして、子ども向けの絵本から源氏物語まで、数種類の本を使って音読しました。途中で手あそびを入れたり、童謡を歌ったり。初めて読む本もあったようで、新しい本との出会いにもなりました。

音読は、脳の前頭前野を刺激し、認知機能を高める効果があると言われてています。また、口や舌を動かすことで、高齢者の誤嚥（えん）を防ぐ効果もあるとのこと。音読を続けることで、イキイキと生活できそうですね！

講師の掛け声に合わせて音読します



声を合わせて音読



手あそびで体をほぐします

『フレイル予防』で健康長寿を目指そう！

ふれあい大学2回目は、「健康長寿を目指す！」と題したフレイル予防講座。講師は、理学療法士の山中隼先生です。ご自身もボクシングをやっておられるそうで、筋肉など体を動かす機能を整えるための食事や、毎日お家で続けられるストレッチ、軽い筋トレなど実践を交えながら解説していただきました。フレイルというのは、要介護に向かうまでの最初の状態。必要な栄養素の欠如や運動不足で、体を動かすのがおっくうになり、だんだんと外へ出るのを避けるようになると、フレイル状態へと突入してしまうそうです。参加者の皆さんも、時折うなづきながら真剣に耳を傾けておられました。会場では、大和地区保健推進員の皆さんが、血圧や握力などの測定サービスをして下さっており、自分の健康状態を知る機会にもなりました！



講師の中山先生の講義でスタート



自宅で続けられる運動を体験！結構汗をかきました～

やまとカルチャー

和菓子づくりで達人の技と味を堪能！

今年1回目のやまとカルチャーでは、季節の和菓子作りを行いました。講師は、老舗の和菓子屋・彩雲堂の和菓子職人、狩野さん。まず、餡生地を掌で伸ばし、中に別の餡を入れて丸めていきます。その後、棒で切り目を入れたり、箸で飾り付けたり。菓子職人のお手本を見ると簡単そうだけど、自分でやってみるとなかなか難しいようで、皆さん四苦八苦しながらチャレンジ。それでも、出来上がった和菓子を前に大満足！作るだけではなくて、和菓子の名前の由来や、餡の種類の話なども教えて頂き、日本の伝統文化の奥深さに感銘を受けました。最後に、狩野さんがすばらしい手技で、かわいいお花やイルカを作ってください、会場はため息に包まれました！



和菓子職人になりきる！



講師の狩野さんはお話上手♪



作品を手にみんなで記念撮影！



イルカです！

熱中症に  
気をつけて！

熱中症対策で大切なことは…  
こまめに水分を取る  
休憩をとる  
涼む

公民館は、まちの「涼み処」です。  
学校の帰り道や、お出かけのとき、  
暑いな～、と思ったらぜひ立ち寄って涼んでいってください！



# 参加者募集

## ペタンク大会を開催します！

ペタンクはフランス発祥のスポーツです。使う道具もルールもシンプルなので、どなたでも気軽に楽しめます。ぜひご参加ください！

開催日：7月15日(月・海の日)9時～

会場：淀江スポーツ広場

申し込み：自治会体育部員さんまで

締め切り：7月5日(金)

※自治会単位で参加者を募集します！1チーム3名(小学4年生以上)でお申し込みください。

## 写真撮影会 & 写真講座 in よどえ

日時：7月21日(日)午前8時～11時

集合場所：伯耆古代の丘公園 管理棟

定員：15人(先着順)

申込方法：電話またはFAXにて下記まで

TEL：56-3164 / FAX：56-5201

(米子市淀江振興課)

※当日参加された方に、150円分のJ-Coin Payポイントを進呈します。希望される方は、事前にJ-Coin Payの利用者登録を済ませてください。



参加してね!

### 7/28 自然の中で過ごそう!

大東町にある「かみくの桃源郷」で遊ばす! 森あり、小川あり、ツリーハウスあり!

### 8/2 やまとゲームベース

境港相互技術高校eスポーツ部のみなさんと、eスポーツやボードゲームをしよう!

### 8/8 自分の好きなモノを絵にしよう

自分の好きなモノを題材に水彩画を描きます。夏休みの作品にもなるよ!

### 8/22 紙芝居でアイヌ文化を知ろう

アイヌの文化を題材にした紙芝居をみんなで読みます。自由研究にもおススメですよ!

詳しくは学校で配布したチラシを見てね! 申し込みは大和公民館まで!



## つっし号

12日/26日 (金) 15:10~15:40

### 移動図書館

米子市立図書館からのおススメ本!



種から芽が出て、くきが伸び、そして立派な花をつけ…ひまわりの成長が心地よいリズムの言葉のくり返しとともに描かれています。夏の暑くなるこの時期に読みたい一冊!

## やまとフラダンスサークル

サークルさんご紹介!

### 笑顔で踊って健康になる!

カラフルな柄のスカート、首にはレイ、そしてかわいらしいお花で髪を飾り、さっそうと踊るメンバーの皆さん! フラダンスは、華やかで楽しいだけではなく! 有酸素運動なので脂肪燃焼効果もあり、健康維持に役立ちます。また、中腰になって踊ることで、足腰を鍛えることもできます。楽しくて健康にもいいなら言うことなし! 毎年12月に開催されるふれあい公民館祭、2年に一度松江で開催される発表会にも参加してフラダンスを披露しています。現在、新規サークルメンバー絶賛募集中!

毎月第1・3水曜日10時～





地域からのお知らせ

# 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！

7月は下記の日程で遊びます！

3日・10日・17日・24日・31日

時間：16:00～17:30

場所：大和公園運動広場



# 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：7月4日（木）おはなし

8月1日（木）自由あそび

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）

## 健康講座 あれこれ

### リモート運動体験

参加無料  
予約不要

- 日時 7月19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。

毎月1回  
開催中！

＜今後の開催予定＞

9月20日・10月18日・11月15日  
いずれも金曜日、10時より

### 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

- 日時：7月29日（月）14:00～15:30
- 場所：大和公民館 和室

参加無料  
予約必要

### 骨量測定 & 健康講座

- 日時：8月2日（金）10時～11時
- 場所：淀江公民館
- 定員：20名（先着順）
- 申込：7月8日～26日の間に**淀江公民館**までどうぞ！（56-3222）

## 公民館あれこれ

交通安全大和ブロック  
大和えがおの会より

お知らせ

### 夏の交通安全県民運動が始まります！

期間：7月8日（月）～7月17日（水）

交通安全協会の皆様は各自治会にのぼり旗の掲出をお願いします。

担当自治会の皆さまは、下記の日時で街頭広報をお願いします！

日時：7月14日（日）朝9時～  
場所：ナフコ前9号線沿い

＜担当自治会＞

沖新田・ニューやまと・中間・中間インターハイツ



## 公民館の花植えを行いました！

ボランティアの皆さんにお世話になり、公民館の前にお花を定植しました！カラフルに彩られた公民館にぜひお出かけ下さい！



ボランティアの皆さん  
ありがとうございました！

明るい色のマリーゴールドと、  
カラフルなペンタスを定植



## 8月の清掃奉仕活動はありません

次回は、9月2日（月）です。

7月は1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。

## 大和公民館より

いよいよ梅雨入り。これからは、蒸し暑くてつらい季節になりますね。無理せず、健康に注意して、夏を乗り切りましょう！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）。

