

令和4年度
成実ふれあい大学 開講



日時：4月26日（火）
場所：成実公民館2階集会室

開講式

・午後1時30分～午後1時40分

第一回講座【家庭教育講座】

「音読教室～声を出して心イキイキ～」

・午後1時40分～午後3時00分

講師：鳥取短期大学

非常勤講師 倉光 信一郎氏

今年も、米子市南公園(石井)に「ぼんぼり」が
つきます。夜桜をお楽しみください。

成実自治連合会

夜間点灯：3月20日(日)から4月8日(金)まで

4月行事予定

- 7日(木) 愛犬の登録と狂犬病予防注射 10:00～
- 15日(金) 成実公民館各総会 書面表決
- 26日(火) 成実ふれあい大学 開講式・第一回講座 13:00～
- 28日(木) 自治連定例会 19:00～

◎ペットボトルキャップ回収再開のお知らせ◎

お待たせいたしました。キャップの回収を再開
します。回収箱は新自転車小屋(旧体育館前)に
設置いたします。よろしくお願いいたします。

新年度がスタートしました！

公民館は地域の皆様とともに、
「教養の向上」「健康づくり」
「社会福祉の増進」に協働し、
成実地域の活性化を目指します。

公民館長・職員一同

令和4年度自治会長のみなさんです。

自治会	自治会長(敬称略)
美吉1区	土岐 哲己
美吉2区	加藤 博
奥谷	岡本 一成
石井	※5月号にてお知らせします
奈喜良	西山 正一
新山	脇坂 喜啓
古市	関 裕司
吉谷1区	山本 一志
吉谷2区	白川 茂夫
橋本	加藤 早美
日原1区	幡原 勉
日原2区	伊本 卓央
グリーンヒルズ日原	三澤 功輔
宗像	三村 和衛
富士見ヶ丘	金本 仁
宗像ニュータウン	岩崎 浩

なるみ
公民館だより



2022年4月号
成実公民館発行

Tel 26-3311

Fax 26-3354

Mail narumi@chukai.ne.jp

事務局が開いている時間

平日8:30～17:00

館長デスク



お花見のシーズンとなり、自然と心が浮き立つ季節のはずですが、今年もコロナ・コロナで、
そうした気分になれそうにありません。しかし、コロナのことばかり言うてはおれません。

4月となり、新しい年度に入りました。今年度も公民館では「ふれあい大学」を中心にいろ
いろな学習講座を計画し、皆様のお越しをお待ちしています。

さて、今月号は、昨年度のふれあい大学の中より、健康講座「認知症」についての話から思
ったことです。人生100年時代ということが言われて久しくなりました。そのため、「認知
症」の問題が一層注目されています。

現在の70代の方は、かつての70代と違い、若々しく健康になったと言われますが、現状は「平均寿命」は延び
ましたが、「健康寿命」は男女ともに72～73才だそうです。したがって、70代の過ごし方が、その人がどう老い
ていくかを定める大切な年代となるようです。実際に女性の方々は、90代が当たり前の時代になっています。今後
も医学の進歩により、100才は夢物語ではなくなることでしょう。

しかし、「健康寿命」の延びが、「平均寿命」の延びに追いついておらず、私もその年齢に達し、いつ「認知症」に
なってもおかしくなく心配しているところですが、もうすでに、なっているかも――？

いずれにしても、70代をうまく生きないと、長生きしても「ヨボヨボ」で、介護を受ける期間が長くなるだけ
のようです。「ナラ、ドゲシタラエエダ～」――と、なると思います。

健康寿命を伸ばす工夫は、個々でいろいろとされていると思いますが、次の二つもあると思うのです。

(一つ)――栄養状態の良し悪しが、健康寿命を伸ばすのに大きく関係すると言われています。「ソゲナコトハ・
ダアデモシッコウワ」と言われると思いますが、大切なことです。

(二つ)――私はこれが一番だと思うのです。「70代からは気持ちを若くもち、いろいろなことをやっている人
は、若くいられるのでは――？」と、同好会の皆様の活動を見て思うのです。

終わりに、年をとったら個々に適応した趣味を生かした学習や運動を継続することが、
健康を維持するために大切だと言われます。ただ、人によっては、「ワシハ・ウンドウヤ
・シュミガ・ナイワ」と言われる方は、「ふれあい大学」にお越しいただき、学習や運動
を楽しく行い、少しでも健康寿命を伸ばすことに心掛け、ボケないようにしましょう。



令和4年度 成実公民館教室・同好会 ご案内

団体名	曜日	時間	場所
アレンジメントフラワー教室	第1火曜日	19:30~21:00	成実公民館
成実囲碁同好会	毎週水曜日	13:00~17:00	#
なるみ絵本の会	第2土曜日	9:00~12:00	#
ハワイアン・フラ同好会	第1・3水曜日	13:30~16:00	#
ハワイアン・フラ (プルメリア)	第1・3水曜日	10:00~12:00	#
成実手話サークル	第3火曜日	19:30~20:30	#
あじさいの会成実教室(大正琴)	第2・4月曜日	13:30~15:00	#
成実俳句会	第3金曜日	13:30~15:00	#
成実クッキングサークル	第4金曜日	9:30~15:00	#
ヨガ同好会	毎週金曜日	10:00~11:30	#
太極拳同好会	毎週金曜日	13:30~15:00	#
風車の会	第1・3火曜日	14:00~15:30	#
楽しく歌うひばりの会	第1・3月曜日	13:30~15:30	#
成実パッチワーク同好会	第3土曜日	19:30~21:00	#
コール ドルチェ(コーラス)	第2・4月曜日	13:30~15:00	#
ヒーローズ(コーラス)	不定期		#
歌好き青春クラブ	第3土曜日	13:00~15:00	#
手芸	第2火曜日	19:30~21:30	#
銭太鼓同好会	第2・4木曜日	13:30~15:30	#
社交ダンス	毎週月曜日	10:00~12:00	#
おおぞらGG同好会	第1・3月曜日	9:00~12:00	成実公民館グラウンド
あさひGG同好会	第1・3金曜日	9:00~12:00	成実公民館グラウンド

★見学や体験希望の方は、お気軽に成実公民館にお問い合わせください。電話26-3311



* 4月のなるみ絵本の会 *



4月の絵本の会は、お休みです。5月からの絵本の会をたのしみに待っていてくださいね。



村山保健師の **出張！なんでも健康相談**

赤ちゃんから大人の方まで、どなたでも。

日時：令和4年4月14日(木) 9時30分から11時30分

場所：成実公民館 (※急きよ、中止する場合があります)

* 健診や血液検査の結果等がありましたら、お持ちください。

* 発熱・風邪症状がある方はご遠慮ください。来られる際はマスクの着用をお願いします。【米子市健康対策課 ☎23-5452】

こんにちは！尚徳中学校です。



～第75回卒業証書授与式

85名の生徒が巣立ちました～

あたたかな春の陽ざしを感じた3月11日、第75回卒業証書授与式を挙行了しました。当日は、米子市教育委員会事務局長様のご臨席を賜り、3年生85名が義務教育9年間のすべてを修了し巣立ちました。

卒業生は、尚徳中学校のよき伝統を受け継ぎ、コロナ禍で制約を受けながらも、自分たちの生活を充実させ、尚徳中の新たな歴史の1ページを切り拓いてくれました。互いに温かく接し、励まし合いながら日々の学校生活を真摯に送る3年生の姿は下級生のよき手本となりました。地域の皆様にも日頃より温かく見守っていただき本当にありがとうございました。引き続き地域やふるさとを支える卒業生をよろしく願いいたします。



～リモート中継による在校生から

卒業生へのメッセージ～

卒業式の前日、今年も在校生によるサプライズ企画がありました。在校生の各クラスを生徒会がまわり、それぞれの学級から3年生へのメッセージをリモートで届けました。在校生は歌で送りたい等、感謝の思いを存分に表現したいと感じていたことと思いますが感染症対策との両立にも気を配りながら取組を進めていました。

在校生の思いは卒業生に届き、3年生からは「ありがとう」の声があがっていました。



<生徒会による撮影>

◎この項に関してご意見、ご質問などがございましたら、26-3451(尚徳中)までお電話ください。

☆ホームページ: <http://www.torikyo.ed.jp/syotoku-j/>

☆Eメール: syotoku-j@mailk.torikyo.ed.jp