

成実千歳会のみなさん、
ありがとうございます！

5月12日（木）早朝から、千歳会の皆様が公民館周辺の草取り、清掃作業などを行ってくださいました。

当日は25℃目前の暑さにも関わらず、大きな袋で8袋でした。

綺麗にしてください、ほんとうにありがとうございます。



成実地区在宅福祉員会からのお願い

毎月、成実地区在宅福祉員が見守り活動を行っています。80歳以上の独居高齢者及び高齢者世帯の方が対象です。新しく対象となられて希望される方は、事務局までお知らせください。

事務局（成実公民館内） TEL 26-3311

こんにちは！
尚徳中学校です。

1年生校外学習～尚徳の魅力再発見～

4月22日に、1年生が尚徳校区を巡るスタンプラリーを実施しました。以下は生徒の感想です。

- ・地域の人たちはとても温かい人たちばかりで、すごく助けられました。
- ・自分が知らない神社やお寺を知ることができ、友達とも仲良くなることができたのでよかったです。
- ・小学校の時より、視野を広げたら、もっといいものが見えることがわかりました。
- ・たくさんの魅力があることが分かったので、いろいろな人に伝えていければいいと思います。



3年生修学旅行～企業や地域の取り組みに学ぶ～

4月20日から22日に、3年生が修学旅行を実施しました。1日目は西部地区の企業訪問、2日目は松江エキスカッション、3日目は蒜山高原センターへ出かけました以下は生徒の感想です。

- ・松江市の取り組みや工夫がたくさん発見できたので、今度は、自分の地域の取り組みや工夫を考えていきたいと思いました。
- ・各企業ですごく納得のできる工夫がありました、ごみを燃やした熱を利用して、魚の養殖をするなど、驚くことがたくさんありました。
- ・「自分に決められた役割に責任を持つ」ということを改めて意識しました。特別な時だけでなく、学年全体で無意識にできるようにしていきたいです。



☆HP <http://www.torikyo.ed.jp/syotoku-j/>
☆Eメール syotoku-j@mailk.torikyo.ed.jp

保健師の
出張！なんでも健康相談



4月から尚徳校区担当保健師になりました！
西田です！

「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が低下した状態。この段階で行動に移せば、元気はまだまだ改善できます。

赤ちゃんから大人の方まで、どなたでも。

- ・赤ちゃんの体重測定
- ・「フレイル」チェック(元気度チェック)
- ・血圧測定、体脂肪測定、握力測定
- ・よなご健康ええがん体操、よな GOGO 体操、フレイル予防体操、オーラル体操などの各種体操
- ・健康のこと(その他)で聞いてみたい、などなど
- * 健診結果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着用をお願いします。
- * 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、やむを得ず中止する場合もございます。

日時：令和4年6月9日（木）
9時30分から11時30分
今年度は月1回 第二木曜日 に開催します。

場所：成実公民館

米子市健康対策課 23-5454



米子尚徳地域包括支援センター

体力測定会のご案内

日時：令和4年6月24日（金）
9時30分～

場所：成実公民館

対象：地域在住の65歳以上の方

【内容】

- ミニ講演
フレイルについてのミニ講演・フレイルについて
- 体力測定会
身長・体重、骨密度、握力
歩行速度、立ち上がりテスト、片足立ちテストなど

* 運動の出来る服装、くつをご持参の上、ご参加ください。

お申込み、お問合わせの方はこちらまで
米子尚徳地域包括支援センター TEL 26-6588



お問合せは公民館まで

毎月第3火曜日
午後一時半から
ご参加ください。
どなたでもお気軽に
成実俳句の会
会員募集中

なるみ絵本の会だより

と き：6月11日土曜日10時～11時まで
ところ：成実公民館2階和室

プログラム

1. 絵本 もじもじこぶくん
2. 絵本 ずんずんばたばたおるすばん
3. おはなし くわずにようぼ
4. 絵本 おさんぽおさんぽ



★絵本を楽しんだ後、ちいさい！えほんをつくろう！
遊びに来てください！

◎ 主な行事予定 ◎

10	金	いきいき学習講座 実技講座 「手作り豆腐を作ろう♪」
12	日	成実地区ペタンク大会
14	火	成実地区防犯協議会総会・防犯講演会
28	火	自治連定例会
30	木	成実ふれあい大学 人権講座 「加納莞菴の平和への想い、今、子どもたちに」
7/8	金	いきいき学習講座 健康講座 「うどん de 健康！」
7/19	火	成実ふれあい大学 健康講座 「加齢がもたらす変化と予防 尿漏れの原因と頻尿の予防法 ～筋力を強める体操を含む～」



なるみ

公民館だより

6月

2022年6月号
成実公民館発行

Tel 26-3311
Fax 26-3354
メールアドレス
narumi@chukai.ne.jp

事務局が開いている時間
平日 8:30~17:00

成実ふれあい大学のご案内

人権講座

「加納莞菴の平和への想い、
今、子どもたちに」

日時／令和4年6月30日(木)
午後1時30分～

場所／成実公民館

講師／安来市加納美術館

名誉館長 加納 佳世子氏

健康講座

「加齢がもたらす変化と予防
尿漏れの原因と頻尿の予防法
～筋力を強める体操を含む～」

日時／令和4年7月19日(火)
午後1時30分～

場所／成実公民館

講師／医療法人真誠会

看護師 神田 典枝氏

理学療法士 大西 博巳氏

成実地区ペタンク大会

日時：6月12日(日) 開会式午前9時

場所：成実公民館グラウンド(雨天中止)



今年度最初のスポーツ大会です。
「ペタンク」は初めての方でも気軽に挑戦できる
スポーツです。みんなで楽しく運動しませんか？
ぜひ、ご参加ください。

●成実青少年育成連絡会からのお礼●



先月号で鯉のぼりとボールの
寄贈をお願いしておりましたが、
おかげさまで鯉のぼりが増えました。
寄贈していただいた皆さま、
ありがとうございました！

成実地区防犯協議会からのお知らせ

成実地区防犯協議会総会・防犯講演会を開催いたします。

【日時】6月14日(火) 9時30分～

【場所】成実公民館

【講演会】「成実地区の近況について」(成実駐在所 沖原 光次氏)

【総会】講演終了後～

… 関係者の方々のご出席をお願いいたします …

館長デスク



入梅の候、いよいよとうとう暑い季節の到来です。

私ごとですが、昨年同級生が3人も亡くなり、いろいろと考えさせられる年齢になったと改めて思っているところです。

さて、ここからは「頭に浮かんだ、年寄りの独り言です。」

人は生きているのがいいのか？ 死んだ方がいいのか？ 誰にも判断はつけられませんが、ただ、今は亡くなった同級生を想いつつ、少しでも長く生きた自分は幸福かも？---と思っているところです。「長く生きていればこういうことも出来た。こういうことにも出会った。」と自分が思いたいだけなのかもしれません---

人の生き方に、なにが一番いい生き方なのか、はっきり言える人はだれ一人いないと思うのです。いろいろあったけれども、やっぱり自分はこうした生き方でよかったと、自分自身が思える生き方が一番いいのではと思うのですが、---皆さんはどう思われますか？

まだまだいっぱい、やりたいことがあったのに死ぬのか、と思うのはやはり悲しいことです。

生きているうちに、やりたいことはなるべくしておく、年を重ねるうちに身体が思うように動かず「ヤルコト・ヤレナイコト」がでできます。私もここ1年～2年、いままで出来たことが辛い作業になってきました。残念ですが「負けないのは口ばかり」となっています。

身体が丈夫なら自分がやっておきたいと思うことは、どんどんやった方がいい。そうすれば、思い残すことが少ないのかもと思うのです---

今からでも夢中になるものを見つけて、悔いを残さないようにしたいものですが、ふと書きながら思ったのです。長い人生一度も後悔しなかった人はいないと思うのです。むつかしいことですが、精一杯頑張り、つき進む人生ばかりではなく、時には引き返す人生もあっていいのではと---

いずれにしても自分の人生です。楽しみながら悔いを残さないようにしたいものです。今月号は超個人的な年寄りの独り言でした。

