

なるみ公民館だより

令和4年9月号

Tel 26-3311 Fax 26-3354
Email: narumi@chukai.ne.jp
事務所が開いている時間 平日 8:30~17:00



成実公民館
ホームページ

◎ 主な行事予定 ◎

7	水	いきいき学習講座 手作り教室 「ペーパークラフト第3弾 ~お買い物バッグを作ろう!~」
21	水	いきいき学習講座 手作り教室 「ペーパークラフト第3弾 ~お買い物バッグを作ろう!~」
28	水	自治連立例会
29	木	ふれあい大学 <u>介護予防講座</u> 「在宅医療について ~最期まで自分らしく暮らす」
10/9	日	成実地区 ソフトボール大会・ドッジビー大会
10/20	木	いきいき学習講座 手作り教室 「ソープアート教室」
10/23	日	成実公民館祭

◎ 成実地区大運動会…中止

新刊が入荷しました

受賞作 3冊を含む12冊が新しく入りました。



芥川賞

おいしいごはんが
食べられますように

直木賞

夜に星を放つ

本屋大賞

同志少女よ、敵を撃て

- * 絞め殺しの樹
- * 女人入眼
- * 爆弾
- * スタッフロール
- * スモールワールズ
- * ヒマチの嬢王②
- * ヒマチの嬢王③
- * 赤と青とエスキース
- * こめたのとりつみつけた

※2週間まで借りることができます。

成実ふれあい大学のご案内

介護予防講座

「在宅医療 ~最期まで自分らしく暮らす~」

日時/令和4年9月29日(木)
午後1時30分~

場所/成実公民館

講師/まつなみ医院

医師 松波 馨士氏



現地学習

「レザアートミュージアム
本池美術館へ!」

日時/令和4年11月7日(月)
午前9時30分集合・出発
※公民館帰着予定 午後2時頃

9月29日(木)の
ふれあい大学終了後から
受付開始!

~*~*~いきいき学習講座~*~*~

手作り教室 「ソープアート教室」

日時: 10月20日(木)
午後1時30分~3時30分

場所: 成実公民館

講師: 杉原 都子氏



申込開始: 9月15日(木)

定員: 8名

※定員になり次第めきり

なるみ絵本の会だより

今日は、鳥取県版コロナ警報が発令されているのでお休みにします。

10月は未定です。また、みなさんと楽しい時間をすごせるようになると思います。



館長デスク



九月になり、ようやくしのぎやすい季節になってきました。

さて、皆様には良寛庵主の名を知っておられると思います。特に高齢者の方々はご存じだと思います。今回はその良寛さんについて紹介したいと思います。

良寛さんは越後の国、出雲崎の名主橘屋の長男として生まれましたが、18歳の時に家を出て諸国を放浪中に円通寺の和尚と出会い、厳しい教えを受け、1790年(寛政2年)に「印可の偈」を与えられ、良寛と名乗ります。この「印可の偈」とは一雲水修行の終了証明書だそうです。

同時に良寛さんは寺に残ることもできましたが、寺に残らず生涯を諸国行脚をしながら教えを説くことを選び、型破りの僧で、禅僧にはかたく禁じられた「酒・タバコ」を嗜み、子どもともよく遊び、村人たとも気軽に酒を酌み交わし、物事に動ぜず、自由奔放の僧としても知られています。

その反面、『書・絵・歌』の文才に優れ、特に絵と書が有名で、だれもが知る掛軸では「手まりをもって子どもと遊ぶ姿」や「とっくりを持って歩く自画像」は有名です。この軸に添えられた歌を紹介します。

1つ目---逢瀬まで全て読めませんが、永き春日に子どもと 手まりつつきつ この日暮らしつ---

2つ目---さけさけと 花に主を任せられ 今日もさけさけ 明日もさけさけ---

酒好きの私には「今日もさけ、さけ、明日もさけ」の部分が気に入っています。酒を長寿の薬だと自分勝手に思っているだけなので、「ゴカンペン、ゴカンペン」です。

ただ、良寛さんは江戸時代74歳で死去されています。この時代、長寿だと思いませんか?

酒は長寿とは関係ないのでしょうか? 「やはり私には気になるところですねー。」

「飲むのがいいのか? 飲まないのがいいのか?」は別として、良寛さんの死の直前に詠まれた句を紹介します。

『うらを見せ おもてを見せて 散るもみじ』と詠まれています。この句を勝手に解説します。「うらを見せ おもてを見せて 散るもみじ」何ごとも隠さず、裏も表も見せて、もみじのように全ての葉を落とし、新しい葉と変わるといった「古い命は去り、若い命と変わる」という人の命のうつり変りを詠んだ、辞世の句のように思うのです。皆様どう思われますか?

終わりに、だれもが自由奔放に雲の流れのように自然に生きられたらと思うのですが、なかなかそうはいかないのが(人の一生です。)

いずれにしても、自分が納得いくよう一日一日を生きて甲斐を持って暮らしたいものです。

あなたの骨は大丈夫？

骨量測定会&ミニ講座



骨の強さを表す骨量は年齢を重ねると減っていきます。

無料の骨量測定であなたの骨の健康状態を調べてみませんか？

骨粗しょう症予防のための食事や運動についてもミニ講座でお伝えします。

日 程：令和4年9月30日（金）

午前の部 9時30分～11時30分（受付9時から）

午後の部 1時30分～ 3時30分（受付1時から）

場 所：ふれあいの里 3階

内 容：・骨量測定（かかとの骨を超音波で調べる簡単な検査）

・ミニ講座（講師：米子市健康対策課の保健師・管理栄養士・リハビリ専門職）

対 象：市内の方ならどなたでも

申込み：9月8日（木）から9月22日（木）までに健康対策課にご連絡ください。

☎23-5454・23-5452（平日8:30～17:15）

（先着 各20名 今年度骨量測定を受けていない方優先）

参加費：無料

主催：米子市健康対策課

※片足だけ裸足になっていただくので、脱ぎやすい靴下等でお越しください。

※運動を行います。動きやすい服装で、水分補給ができる準備をしてお越しください。



資源ごみは
決められた場所にだしましょう！

公民館の玄関横に家庭から出た資源ごみが置かれていました。
資源ごみは、『指定の日』『指定された場所』へ出すようにしてください。

◆◆ 人権の広場 ◆◆

今年度の「小地域懇談会」の開催日程が決まりました。

コロナ感染予防のため、3密を避け、各地区10名程度、実質1時間で行われる予定です。

必ずマスクを着用し、会場に設置しておりますアルコール液にて手指の消毒をお願いいたします。

日 時	対象自治体	場 所	時 間
10月7日(金)	日原1区・2区	日原1区公民館	19時～20時
10月15日(土)	奥谷1区・2区	奥谷1区公民館	19時～20時
10月21日(金)	美吉1区・2区	美吉1区公民館	19時～20時

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、どなたでもふらっとお立ちください！

- ・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
- ・米子市が作成した健康体操の紹介

＊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。

＊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がございます。

日時：令和4年9月8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。

※祝日の場合は日程が変更になります。

場所：成実公民館



米子市健康対策課 23-5454

こんにちは！

尚徳中学校です。

～県・中国中学校総合体育大会、
県吹奏楽コンクール～

鳥取県中学校総合体育大会、県吹奏楽コンクールが7月中旬以降に開催され、本校の生徒も数多く参加しました。日々の部活動に集中して取り組み、仲間や先生と一体になって取り組んだ成果が見られました。中には大会を勝ち抜き、中国大会に参加した生徒もいました。

保護者や地域の皆様、応援やご支援ありがとうございました。

鳥取県中学校総合体育大会

野球部、陸上部、ソフトテニス部男子個人、バドミントン部
女子個人シングルス、卓球部男子団体、男子個人 卓球部
女子団体、女子個人、水泳部、柔道男子個人、女子団体、
女子個人



鳥取県吹奏楽コンクール
小編成の部 吹奏楽部

中国中学校総合体育大会出場
野球(鳥取県開催)
陸上(鳥取県開催)
柔道(鳥取県開催)

全国中学校総合体育大会出場
柔道(福島県開催)

～駅伝練習スタート～

今年も「今しかできない」を合い言葉に駅伝練習に取り組み、男女あわせて約30名の生徒が早朝から練習に参加しています。連日暑い日が続いていますが、10月12日に開催される西部地区駅伝競走大会に向けチーム一丸となって頑張っています。学校の周りを走ることもあると思います。

応援よろしくをお願いします。

◎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.torikyu.ed.jp/syotoku-j/>

☆Eメール syotoku-j@mail.torikyu.ed.jp