

なるみ公民館だより

令和4年11月号

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



成実公民館
ホームページ

◎ 主な行事予定 ◎

7	月	ふれあい大学 現地学習 「レザアアートミュージアム 本池美術館へ！」
23	水	いきいき学習講座 現地学習 「やすぎへみかん狩りへ！！」
21	月	南部地区公民館連絡協議会 研修会
27	日	成実地区ポッチャ講習会
28	月	自治連定例会
30	水	いきいき学習講座 学習講座 「スマホでフレイル予防！」
12/5	月	成実ふれあい大学 音楽講座 「三線で気分はGOTO沖縄！」 ***閉講式・表彰式***
12/10	土	いきいき学習講座 しめ縄教室「手作りのしめ縄で新しい年を！」

成実地区ポッチャ講習会 開催のお知らせ

日時：11月27日(日)
午前9時~12時
場所：南部体育館

今年度は恒例のソフトバレーボール大会にかえて、ポッチャ講習会を開催します。ポッチャはだれもが一緒に楽しめるスポーツです。講習会の後、みんなで競技を体験しましょう。

ぜひ、ご参加ください！！



成実ふれあい大学 申し込み受付中！

音楽学習 「三線で気分はGOTO沖縄！」

日時/令和4年12月5日(月)
午前13時30分~14時50分
講師/沖繩三線演奏 群か量の皆さま



閉講式・表彰式 15時~

~*~*~ いきいき学習講座 ~*~*~

学習講座 「スマホでフレイル予防！」

日時：11月30日(水)
午後1時30分~3時頃
場所：成実公民館
講師：養和会 石丸 知氏
ドコモショップ 井上 大輔氏
申込開始：11月4日(金)
定員：15名



しめ縄教室 「手作りのしめ縄で新しい年を！」

日時：12月10日(土)
午前9時~12時
場所：成実公民館横の体育館
講師：地元有志のみなさん
持ち物：はさみ
(わらをたたく杵をお持ちの方はご持参ください)

第31回米子市公民館ふれあい発表会

会場：米子市文化ホール
期日：12月17日(土)、18日(日)

17日の舞台発表では太極拳同好会のみなさんが、日頃の成果を披露されます。
詳しくは、後日、全戸配布のチラシをご覧ください。

【公民館事務局不在のお知らせ】

21日(月)午後2時から、南部地区公民館連絡協議会研修会に出席のため、職員不在となります。

公民館をご利用の場合は、事前に鍵を借りて事務室へお越しください。

館長デスク



もうすぐ立冬となり、これから寒くなるばかりです。

コロナ感染防止には引き続き心掛けていただき、また今年はインフルエンザが大流行すると言われています。休養をしっかり取って、体調には十分に気を付けてください。

さて、現在、人生100歳時代と言われる中、一番大切な時期といわれる「60代・70代」を過ごす上で特に精神的な面を考えてみたいと思いますが、そういう現実を少しずつ受け入れることも大切だと思っております。

「60代・70代」は少し加齢によって体力は衰え、気力や記憶力も低下するというのはある意味自然か？—しれません。いつまでも若い時のように元気で明るくいられるわけでもありません。難しいことですが、そういう現実を少しずつ受け入れることも大切だと思っております。

一方、いくつになっても元気で若々しくいたいものです。それは素晴らしいことです。ただ、「60代・70代」ということを自分で認め、あまり無理をせずに老いていってもいいのかなと思えば気楽だと思いませんか？などと書いてると、ふと頭に浮かんだのが先頃までテレビ等で活躍されておられた60代(の俳優)渡辺 裕之さんや(芸人)上島竜兵さんの自殺です。渡辺さんや上島さんの自殺の原因や本当の悩みはだれにも分かりません。

ただ、私は若い時の元気なイメージそのまま「ボキ」と心が折れてしまう人もあれば、少し歳を感じる行動や見た目「フケタナ〜」とか、足腰が弱くなったと感じたら、老いていくのは「アタリマエダガナ〜」と受け止め、「老いた自分もステキだ」と変化を楽しむくわいの余裕も必要かと思うのですが、皆さんはどう思われますか？—

こうした気持ちでないと「悩みに悩み」自殺を考えてしまうような世の中です。自殺は自分の一生を途中放棄することです。人の一生は長い人もあれば短い人もありますが、『自分の一生を大切にしたいものです』。

『追記』

現代社会の素晴らしい進歩に年寄りは「ツイイケンガナ〜」の時代です。携帯が「ガラケー」から「スマホ」に変わり、「ドゲシテツカッタラエエダカー〜？」使い方もわからず、携帯を握りしめ「カッテキタラドグダ〜」といった具合です。

そのような時代の中でも亀のように「ゆっくり、ゆっくりと焦らず」自分のペースで日々を暮らし、一日でも長生きして世の中がどう変わっていくのかを見てみたいと思う—年寄りです。

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、
いつでも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、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症拡大防止のため、やむを得ず中止する
場合もございます。



日時：令和4年11月10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



『子どもが見た地域活動展』開催

期間：11月1日～11月30日

米子市自治連合会では、米子市内の小学生に地域活動の絵画の募集を行いました。今年度、成実小学校からは13名の応募があり、皆さんに地域の子どもの目線でみた地域活動に触れていただきたい公民館において連画展を開催させていただきます。ぜひ、ご来場ください。

マイナンバーカード出張申請受付・受取りサービスのご案内

開催日時：11月18日(金) 14時～16時

市役所に出かけなくても成実公民館でマイナンバーカードの申請、受け取りができます。
詳しくは自治会からの回覧でご確認ください。

公民館の美化にご協力、
いつもありがとうございます！

10月13日(木) 早朝から成実千歳会のみなさんが、公民館周辺の草取り・清掃をしてくださいました。
きれいにいただきありがとうございます。



寄せ植え教室を開催しました

10月13日(木) 午後から寄せ植えを体験しました。
若くて優しい奥田光里先生の指導を受けて、10人の作品が上手にできました。



なるみ絵本の会

ほうせきぎんの木も色づきはじまりました。
読書の秋！！ですね。
今日は絵本やおはなしを楽しんだ後、
作ってあそびましょう
かわいおり紙を。



と き：11月12日(土) 10時～11時
と ころ：なるみ公民館 2階和室

こんにちは！
尚徳中学校です。

鳥取県西部地区では感染症に留意しながら、各種大会が開催されました。地域の皆様、保護者の皆様には、生徒の活動へのご理解とご支援ありがとうございます。

○西部地区中学校秋季総合体育大会

【陸上部】

男子3000m 第1位、男子1500m第3位、5位
男子ジャベリックスロー2位(大会新記録)、4位
女子200m3位、女子2年100m5位
女子走り幅跳び3位 女子100mハードル2位
男女総合4位、男子総合4位、女子総合8位

【野球】優勝→スボレク出場

対美保・弓ヶ浜(勝) 対法勝寺・南部・岸本(勝)

【サッカー部】5位

予選2位 決勝トーナメント対東山中(勝)対法勝寺中(負)

【バレーボール部】予選2位 決勝トーナメント対東山中(負)

【ソフトテニス部男子】個人 ベスト32 1ペア

【ソフトテニス部女子】個人 ベスト32 1ペア

【バドミントン部】個人 シングルスベスト16、ベスト32

【卓球部男子】団体6位→スボレク出場

個人 予選2位 決勝トーナメント 対湊山中(負)

個人 シングルス優勝、ベスト8

【卓球部女子】個人 シングルスベスト8

【柔道】女子個人第2位 【剣道】男子個人ベスト16

【体操】個人種目別 平均台2位 ゆか3位



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

☆ホームページ:

<https://sites.google.com/is.torikoed.jp/syotoku-j>

☆Eメール

syotoku-j@mailk.toriko.ed.jp