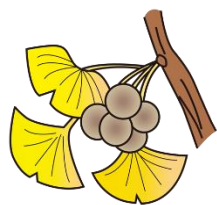


和田公民館だより 令和4年11月

わだつみ



☎:28-8396 FAX:28-8346

E-mail wadaco@chukai.ne.jp

和田町人口動向 (R4.9.30 現在)

男:1,160(±0) 女:1,274(-2) 計:2,434 (-2)

世帯数 1,132 (-2)



和田公民館ホームページ QRコード
ホームページから最新の情報をご覧ください。

11月のおもな行事予定

日	曜日	行 事
2	水	「保健師の出張！なんでも健康相談」 9:30～11:30
3	祝	和田地区ウォーキング大会 9:00～
8	火	第8回わだつみ塾現地学習 8:00～ よな GO GO 体操 10:30～、20:00～
14	月	リモート運動体験 10:30～ (詳細は裏面左下をご覧ください) 和田地区小地域懇談会 13:30～
21	月	第9回わだつみ塾人権講座 13:30～

10月13日(木)秋晴れの気持ち良いお天気に恵まれた中、自治会長さん、女性部さん、ボランティアのみなさんにご協力いただき、公民館前庭の剪定と花植え作業を行いました。おかげできれいな環境で公民館祭をむかえることができます。ありがとうございました。



第2回 和田地区ウォーキング大会

日 時：令和4年11月3日(木・祝日)

午前9時集合 12時終了予定 ※少雨決行

コース：5km(ちょっこし汗かきウォーキング)

和田公民館から、弓浜コミュニティ広場、白砂青松の弓ヶ浜サイクリングロードを巡ります。

お問い合わせは公民館(28-8396)まで。当日参加も可能です。



和田地区小地域懇談会のご案内

日 時：令和4年11月14日(月)

13:30～14:30

場 所：和田公民館

内 容：人権研修DVD

「親愛なる、あなた」の鑑賞

主催：和田地区人権教育推進協議会

わだつみ塾のご案内

第9回人権講座 「メキシコで見た今を楽しむ方法」

～10年間暮らした実体験～

日時：11月21日(月) 13:30～15:00

場所：和田公民館

講師：(株)デブウォームズ 代表取締役 長田 朱里 氏

『子どもがみた地域活動展』開催

期間：公民館祭から11月30日(水)まで

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。今年度和田小学校からは2名の応募があり、子ども達の目線でみた地域活動をご覧ください。ぜひ、ご来場ください。

マイナンバーカード

出張申請受付・受取サービスのご案内

日 時：令和4年11月29日(火) 10:00～12:00

場 所：和田公民館1階和室

和田公民館でマイナンバーカードの申請が出来ます。

まだお持ちでない方は、ぜひお越しください。

持 ち 物：本人確認書類

①顔写真付き(運転免許証、障がい者手帳等)…1点

②顔写真付きの書類がない方

(健康保険証、年金手帳、介護保険証等)…2点

※詳細は回覧チラシをご覧ください。

わだつみ塾 第7回 介護予防講座

10月12日(水)健康対策課の理学療法士の松田理咲さんと保健師林英莉さんを講師にお迎えして「フレイル予防で人生いきいき～やってみよう！フレイル度チェックとフレイル予防体操」を開催しました。



今の自分のフレイル度をチェックし、家庭でもすぐに出来る運動を学び有意義な講座になりました。

学習講座

10月5日(水)末吉節子さん(11区)にお越しいただき、「押し花で素敵なインテリア額を作ろう」を開催しました。



皆さん、思い思いに押し花を配置して、色合いを長く楽しめる素敵な作品が出来ました。

『保健師の出張！なんでも健康相談』と同時開催

食べて健康！ミニ講座 ～じょうずに減塩～

控えた方がいいのはわかっているけど、なかなかできないのが減塩。無理なく上手に塩分を控えて、おいしく食べるコツを管理栄養士がお伝えします

日時：令和4年12月7日(水)

10:30～11:00(30分)

場所：和田公民館

減塩おかず(小松菜の塩昆布ナムル)の試食もあります(限定10食)実際に食べて、体験してみませんか？



子育てサークル どれみふぁくらぶ♪

※11月16日（水）10:30～

合同サークル（弓ヶ浜支援センター）

※11月25日（金）10:30～

ベビーマッサージ（和田公民館）

講師をお招きしてベビーマッサージをします。

代金：無料

持ち物：バスタオル等敷物



移動販売車『おまかせくん』が 和田町にきています♪（毎週土曜日）

【移動販売ルート】

下和田（下和田集会所）10時30分～

荒神（荒神集会所）10時55分～

中央和田（米澤せつ宅前広場）11時20分～

上和田（森脇衣料品店駐車場）11時45分～

和田浜駅前（和田浜駅付近）12時10分～

11区（南公園付近）12時30分～

※販売時間は20分間です。

お惣菜・お肉・野菜・パン・お菓子・日用品など
400品目の品ぞろえ！ぜひご利用ください。

あなたのまちの保健師だより



こんにちは。保健師の林です。

『“フレイル”という言葉をご存知でしょうか？』みなさんにこう尋ねると、“知っている”と反応してくださる方が増えて嬉しく思います。

フレイルとは日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty（虚弱）」の日本語訳です。簡単に言うと、フレイルとは“健康な状態から要介護状態に移行する中間の段階”のこと。心身の活力（筋力、認知能力、社会とのつながりなど）が低下した状態です。

間違っていたきたくないのは、“フレイルは病気ではない”ということ。日頃の心がけで状態が改善したり、今の状態を維持することが可能な状態なのです。

多くの方が長い間介護を必要とせず、元気に過ごしたいと思っていらっしゃると思います。“健康寿命の延伸大作戦”と題して、米子市ではこの“フレイル”の予防・改善に力を入れて取り組んでいるところです。

先月も「フレイル予防で人生いきいき」～やってみよう！フレイル度チェックとフレイル予防体操～と題して、わだつみ塾にお邪魔してきました。熱心にお話も体操もしていただき、時折笑顔もあふれる気持ちの良い会になりました。和田地区のみなさんの関心・意欲の高さが伝わってくる講座でした。

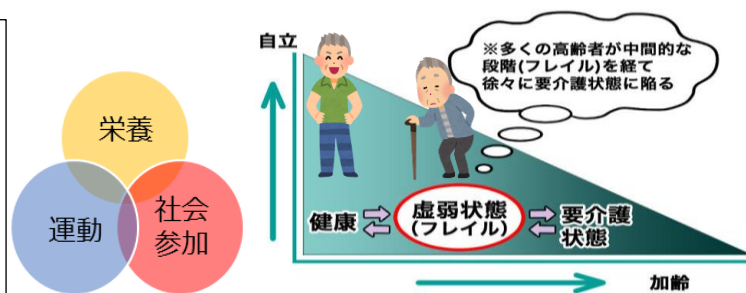
フレイル予防、介護予防の3つの柱として①運動、②栄養（食事・口腔）、③社会参加があります。その中でも①運動に関する新たな事業のご紹介をしたいと思います。その名も「公民館でリモート運動体験！」です。市内の3会場で開催している運動教室「ふらっと運動体験」の様子を、インターネットの技術を活用して中継放映し、画面を見ながら皆さんと一緒に運動していただける取組です。今年度から市内の各公民館で新しく始めた試みです。和田公民館でも第1回として次の日程で開催します。多くのみなさまのご参加お待ちしております。

公民館でリモート運動体験！

日時：11月14日(月)10:30～12:00
(予約不要)

内容：ストレッチや筋力運動、脳活性など、
気軽に楽しく運動できます
持ち物：水分補給用ドリンク、上靴、
汗拭きタオル

費用：無料



和田小学校だより

和田小学校 校長 福田 哲周

和田町の豊かな自然を表現すると・・・

9月17日(土)に秋季運動会を行いました。翌週に台風がやってくる予報があったため、この日を逃すといつ運動会をできるかが、わからない状態でした。当日の朝に小雨は降りましたが、これまで練習を頑張ってきた児童の願いが通じたようです。

9月に入り運動会の練習が始まりました。新型コロナウイルス感染症の拡大が懸念されることや今年の夏休みは移動制限がなかったことから、夏休み明けの第1週目は、他学年の児童と交わらないようリモート練習、第2週目から体育館やグラウンドで合同練習を行うなど、練習にも工夫を凝らしました。

最初に行われた応援合戦では、6年生の児童が中心となり、いろいろなアイディアに富んだものが披露されました。赤組は，“鳳凰”。鳳凰に赤組の勝利のために力を貸してくれるようお願いしますが、力を使ったため元気ができません。元気を出してもらうように歌を歌います。

白組は“ペガサス”。ペガサスには、羽がありません。羽が生えるように歌を歌います。青組は“ブルーデージー”。ブルーデージーの蕾の中に閉じ込められた団長と副団長。歌を歌うと蕾が開き始めました。団長と副団長を助けるために、さらに大きな声で歌います。6年生にとって、団長や副団長は初めての経験です。下級生の前に立って、指示を出して練習をすることに最初は自信もなく戸惑っていましたが、練習を重ねるにつれて、自信がついてきたように見え、6年生の成長を感じました。

下学年のダンスは、『SPY×FAMILY』オープニング主題歌に合わせてダンスを踊りました。隊形の変化や各グループで自分達が考えたダンス。本番は、笑顔いっぱい、元気いっぱいのダンスに仕上げてくれました。最後は、照れながらも、話題のキツネダンスで会場を盛り上げてくれました。

上学年の表現運動は、和田町の豊かな自然「松」「砂」「海」をテーマにしたものでした。砂が波や風によって、様々な形につくられていく様子。雨や風、雪にさらされながらも生命力にあふれる松の枝葉の様子。見る者の心を和ませる、寄せては返す波の様子。そんな和田町の豊かな自然を体いっぱいで表現してくれました。そして、和田町の未来を創る子供達が、希望を持ち未来を切り拓いていく力強さをダンスで表現しました。

初めてづくしの宿泊学習

4年生が一泊二日の大山自然体験宿泊学習を行いました。この行事は、美保中校区の3小学校の合同行事です。同じ中学校に進学する小学生同士の交流も兼ねています。1日目はカヌー体験です。ほとんどの児童は、カヌーは初めてです。最初は思うように漕ぐこともできませんでしたが、練習を重ねるにつれて対岸まで漕げるようになっていました。夜は、初めてのキャンプファイヤー。指導員さん主導のレクは、各小学校が交流し合うようなゲームでした。そして、初めての宿泊。初めてのことに、何かと不安がつきものですが、こういった達成経験を重ねることで、児童は成長していくのだと感じました。

キャンプファイヤーに使用したトーチ棒は、末吉建設様から寄贈していただきました。

