

★保健推進委員会からお知らせ★

健やか体操のご案内

日時 10月10日(金) 午前10時～11時半
場所 崎津公民館
持ち物 飲み物・上靴・タオル

今回は、真誠会・弓浜地域包括支援センターの方と一緒に、簡単な体力測定をします。(握力、前屈、片足立ち等) 年齢、性別を問いません。どなたでも気軽にご参加ください!!

健やか体操で、健康な体作りを始めませんか?
(今の自分の体力を把握してみませんか)

次回は、11月14日(金)を予定しています。
(とみます外科クリニックの石笠先生のご指導で、ノルディックウォーク・公民館の周辺の散策を予定しています。)

崎津地区社会福祉協議会から

認知症サポーター養成講座のご案内!

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする、やさしい地域づくりに取り組んでいくための養成講座です。

日時 令和7年11月21日(金)

13:30～15:00

場所 崎津公民館

講師 弓浜地域包括支援センター

費用 無料

定員 20名

申込み・問合せ 崎津公民館 ☎28-8242



崎津地区子どもふれあい活動

“ごずつり”

日時 10月11日(土) 9時～13時
受付 8時30分開始、9時出発
場所 崎津公民館集合→釣り場:崎津漁港周辺
参加費 無料(えさ代:1個300円)

- 中止の場合は朝7時30分頃に放送をします。
- ごずを釣って、その場で唐揚げにします。
- アレルギーのある方はお申し出ください。

詳細は崎津小学校から配布のチラシをご覧ください。

フレイル予防教室
(栄養とお口の講座)のお知らせ

10月14日(火) 午前10:00～11:30

会場:崎津公民館2階集会室

保健師からお口の健康づくりに関すること、
管理栄養士からシニア世代に大切な栄養について
お話しします。

みんなでフレイルをスマイルに!

■対象 どなたでも(予約不要)

■参加費 無料

■問合せ 米子市健康対策課 23-5454



ほっとひといき ㊦ ㊥

「駐車場で感じたこと」

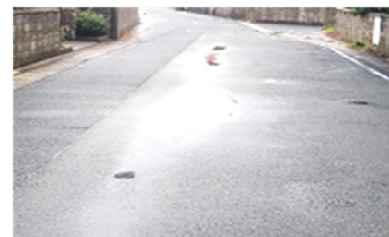
崎津地区人権・同和教育推進協議会 会長 徳永哲郎(7区)

ある研修会の後、駐車場出口で大渋滞。出口から2台目に停めたのに、車の流れに入れてもらえません。ウインカーを点滅させても、みんな冷たい表情で前ばかり見ていました。「流れに乗れてよかった」と自分のことだけ考えているのでしょうか。人権について考えると心がおだやかになり、道でも駐車場でも譲ったり譲られたりするものですが、その日の研修は最初から「人権尊重の色が薄い」と感じていました。でも自分が先に流れに乗っていたらどうだったか…譲ってあげたとは思いますが、自信はありません。

「もうみんな行かせてやる～でも保育園の迎えに遅れる～」その時ついに1台が止まりました。それは場内を大回りして列の最後に並んだ、出口から1台目の人でした。この方は受講者ではありません。共感して下さり、ありがとうございました。

その次の研修は罪を犯した人の社会復帰をどう支援するかという内容で、非常によくわかりました。流れにも早く乗れて、笑顔で2回先を譲り、両方笑顔が返ってきました!よい研修だったことは明白です(笑)

閑話休題。小学校の下校時に私が見守りに立つ所は、雨が降ると道の中央に水がたまりま(写真)。でも、これまで車に水しぶきをかけられたことはありません。交通規則を順守されているのはもちろんですが、車から会釈される方もあり、見守り活動に対する敬意を感じます。ありがとうございます!



「冬は雪がとけないんです…」
(2025.9.10 二区)

子育てサークルからお知らせ

ちょっとのぞいて
みませんか!?

日時: 10月21日(火) 午前10時～12時

場所: 崎津公民館

お問い合わせ: 28-8860 (子育て支援センター)

崎津地区人権・同和教育推進協議会からお知らせ

令和7年度「明るいまちづくりの集い」のご案内

10月15日(水)7区集会所 (19:00～20:30)

10月24日(金)1区集会所 (15:00～16:30)

どなたでもご参加いただけます。