

◇ 6月公民館行事予定 ◇

- 1日(土) ちまき作り
- 2日(日) ソフトバレーボール大会
- 7日(金) 学習講座「かばんにデコパージュ」
- 13日(木) 運動会検討会議
- 14日(金) 除草・花植え作業 10:00～  
出張！なんでも健康相談(グリーンハイツ)
- 18日(火) 河崎ふるさと塾 介護予防講座
- 19日(水) カンガルーポケット
- 20日(木) ふれあいサロン ボッチャ大会
- 21日(金) 出張！なんでも健康相談(河崎南)
- 24日(月) 河崎ふるさと塾 健康講座
- 25日(火) 総務部会
- 26日(水) ダンディー倶楽部



◇ 7月公民館行事予定 ◇

- 8日(月) お口と栄養の健康教室
- 16日(火) 出張！なんでも健康相談 御建
- 25日(木) 総務部会
- 27日(土) 河崎伝承芸能フェスティバル

お口と栄養の健康教室！

フレイルをスマイルに☆

歯科衛生士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！

■日時 7月8日(月) 午後1時30分～3時

■会場 河崎公民館

■問い合わせ 米子市健康対策課



新 河崎地区担当保健師紹介

よろしくお祈いします！

☆川口育美 保健師

河崎ふるさと塾・6月



第4回 介護予防講座  
「フレイル予防教室」

☆日時 6月18日(火) 13:30～

☆講師 森本 宙 氏

(ライオンハート代表取締役)

☆持ち物 上靴・飲み物

動きやすい服装でお越しください。



第5回 健康講座

「気になる認知症の話」

☆日時 6月24日(月) 13:30～

☆講師 足立 晶子 氏

(博愛病院 脳神経内科医師)

～6月は「健康」について

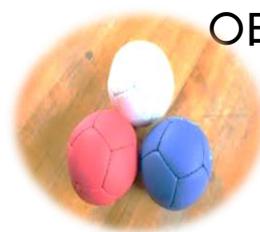
一緒に学びましょう！～



ふれあいサロン

ボッチャ大会 開催！

～ボッチャ大会の  
ご案内です～



○日時 6月20日(木)13:30～

○場所 河崎公民館集会室

○持ち物 タオル、飲み物

☆ご参加、お待ちしております！



☆ホウ酸団子の注文を

受け付けます！

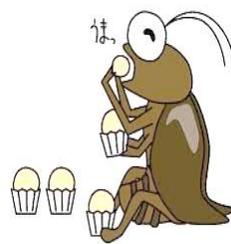
季節が変わり、ゴキブリの活動も活発になってきました。河崎地区保健推進員会では手作りのホウ酸団子を販売します。ご注文をお待ちしております。

◆ 1袋5個入り 100円

◇申し込み◇河崎公民館までお電話でお申込み下さい。(TEL29-9866)

◇締め切り◇ 6月末日

◇配達予定◇ 7月上旬



令和6年度第1回認知症サポーター養成講座

認知症に関する基本的な知識と支援などを学ぶ講座を開催します。「認知症サポーター」は特別な事をするのではなく、誰もが暮らしやすい地域の実現のために温かく見守ることから始めてみませんか。

◇対象 認知症について学びたい方(40名)

◇日時 令和6年7月23日(火)13時半～15時

◇場所 米子市立図書館2階 研修室2、3

◇申し込み・問い合わせ

米子市長寿社会課 TEL23-5155

※受講を希望される方は事前にお申し込みをお願いします。【申込み期間6月20日から7月22日】

※受講者には、認知症サポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします！

## 学習講座 その1

### 『飾り巻きずし作り』 4月17日(水)



ゴールデンウィークを前に、連休のおもてなし料理にと、飾り巻きずしを作りました。いつもとは違う「四角いお寿司」は好評で、包丁を入れ、巻きずしの絵柄が見えると歓声が上がりました。



## 学習講座 その2

### 『健康ボクシング』 5月13日(月)

金メダリスト・入江さんが所属していたシュガーナックルジムから講師を招き、健康ボクシング体験をしました。体操から始まり、最後はグローブをはめ、ミットにパンチ！参加者からは「気持ちいい！」「楽しい！」と大好評でした。

☆構えるポーズもサマになっています



## 河崎ふるさと塾・第1回 人権講座

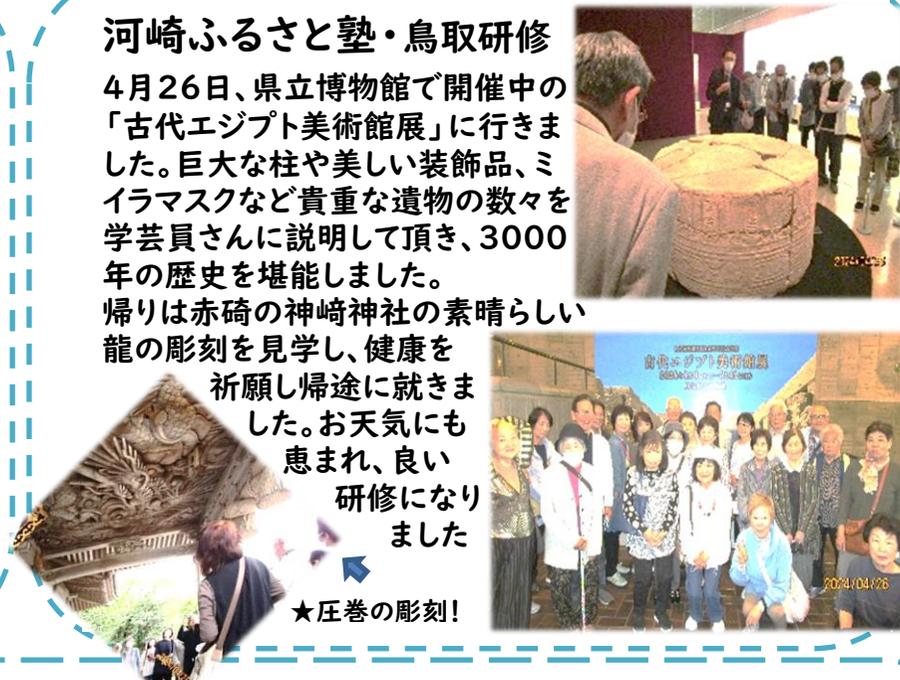
4月23日、今年度の河崎ふるさと塾が開講しました。初回は拉致被害者家族会の松本孟さんをお招きし、京子さん失踪から帰国に向けた取り組みや思いを語って頂きました。受講者は「もどかしい。」「切実だ。」と改めて拉致問題に関心を寄せていらっしゃいました。京子さんの早期帰国をお祈りします。



## 河崎ふるさと塾・鳥取研修

4月26日、県立博物館で開催中の「古代エジプト美術館展」に行きました。巨大な柱や美しい装飾品、ミイラマスクなど貴重な遺物の数々を学芸員さんに説明して頂き、3000年の歴史を堪能しました。帰りは赤碕の神崎神社の素晴らしい龍の彫刻を見学し、健康を祈願し帰途に就きました。お天気にも恵まれ、良い研修になりました

★圧巻の彫刻!



## シニアグラウンドゴルフ大会 開催!

4月29日、グラウンドゴルフ大会を開催しました。河崎地区は毎回、沢山の参加がある人気の大会です。この日は雨雲が広がり、1ゲームで終了となりましたが、皆さん、声をかけ合いながら楽しくプレーされていました。

★ご褒美の賞品もどっさり!



## 「令和初のさくら祭開催」

河崎新田自治会では、新型コロナウイルス感染症流行のため中止していた「新田さくら祭」を五年ぶりに開催しました。

令和年号に変わって初めての開催でもあり、当日は、地区内外から多数の皆様にお越しいただき、誠にありがとうございました。

久しぶりに会った知人や友人と飲み語り合う楽しそうな姿にほっこりとしたものを感じました。とは言え、5年ぶりの開催ともなると、何もかも分からないことだらけで、何から手をつけていいやら、初動は大変でした。しかしながら、その道の諸先輩から指導を受けて、新栄会を主軸に準備をした結果、桜は二分咲きでしたが、皆様の喜ばれる顔を見て一同安堵したところです。地区の交流の場としての「さくら祭」は、大事な行事の一つとして今後も更に良くなるよう努力し、継続していきたいと考えています。

来年の桜満開を夢見て...

(河崎新田広報部)



## 河崎公民館

米子市河崎2620番地  
電話 29-9866  
FAX 29-9867  
e-mail kawasaki@chukai.ne.jp