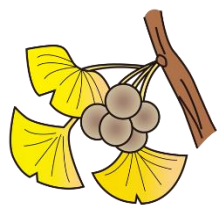


和田公民館だより 令和6年11月

# わだつみ



☎:28-8396 FAX:28-8346  
E-mail wadaco@chukai.ne.jp

## 和田町人口動向 (R6.9.30 現在)

男:1,165(-5) 女:1,273(+1) 計:2,438(-4)  
世帯数 1,160(+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
6	水	「保健師の出張!なんでも健康相談」9:30~11:30 和田地区小地域懇談会 13:30~
9	土	第6回 和田地区ウォーキング大会 10:00 集合 (雨天のため日程変更になりました・当日参加可能)
10	日	マツ守り隊 8:00~ (於:和田小学校灘) 町内バドミントン大会 9:00~
12	火	ちょっこしやってみらいや 10:30~12:00 第9回わだつみ塾 人権講座 13:30~15:00
20	水	学習講座 健康ボクシング 13:30~15:00
26	火	フレイル予防教室 予防・栄養 10:00~11:30

## 剪定・花植え作業 ご協力ありがとうございました

10月16日(水)天気が心配される中、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。



真誠会様から公民館祭にご寄付をいただき、景品等に使用させていただきました。ありがとうございました。

## 和田地区小地域懇談会のご案内

日 時:11月6日(水)13:30~15:00  
場 所:和田公民館  
内 容:人権研修 DVD「言葉があるから」の鑑賞  
主催:和田地区人権教育推進協議会  
和田小6年生による人権の取り組み発表を  
13時40分頃から行います。  
子どもたちが学んだことをもとに、人権について  
考えた内容を発表します。



## 町民バドミントン大会(分団対抗)のご案内

日 時:11月10日(日)9:00~  
場 所:美保体育館  
5年ぶりのバドミントン大会です!  
楽しいひと時を一緒に過ごしましょう。



## 第9回 わだつみ塾 人権講座のご案内

「居心地の良いコミュニティ(地域社会)とは」

日時:11月12日(火)13:30~15:00  
場所:和田公民館  
講師:鳥取大学大学院医学系研究科  
教授 竹田 伸也 氏



## 第4回 学習講座「健康ボクシング」のご案内

日時:11月20日(水)13:30~15:00  
場所:和田公民館 定員:10名程度  
講師:鳥取県ボクシング連盟 シュガーナックルボクシングジム  
持ち物:動ける服装、運動靴、軍手、飲み物、タオル等  
締切:11月13日(水)和田公民館までお申し込み下さい。



## 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、認知症の方への支援に関すること等を学ぶための講座を開催します。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!

日 時 11月28日(木曜日) 13:30~15:00  
会 場 和田公民館  
費 用 無料  
主 催 和田地区社会福祉協議会  
お申し込みは和田公民館(28-8396)まで



## 職員不在のお知らせ

11月22日(金)は、弓浜地区公民館連絡協議会研修会のため午後から職員不在となります。公民館を使われる方は事前に鍵を借りにきてください。

## 芸能大会 開催しました!

10月6日(日)の芸能大会には、多くの皆様にお越しいただき盛会裏に終了することができました。開催にあたってご協力いただいた皆様に心よりお礼申し上げます。



## わだつみ塾 第8回 介護予防講座

おしりの筋肉を鍛えよう~歩くため、立ち上がるために~  
10月9日(水)健康運動指導士 山川 了史氏を講師にお迎えして、「おしりの筋肉を鍛えよう~歩くため、立ち上がるために~」を開催しました。椅子に座ったままでできる簡単な体操などをしました。日常生活での歩行や立ち上がりをサポートするおしりの筋肉を鍛えることで介護予防に役立つ講座となりました。



## 第3回 学習講座

秋の訪れ たっぷり木ノ実のリース

10月20日(日)kokage氏を講師にお迎えして学習講座 秋の訪れ たっぷり木ノ実のリース作りを開催しました。色とりどりの木の实を使った個性豊かなリースを完成させ、秋を感じる素敵な作品が完成しました。



## 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ます。

みんなでフレイルをスマイルに!

- 日 時 11月26日(火) 10:00~11:30
- 会 場 和田公民館
- 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



## 子育てサークル どれみふぁくらぶ

※11月14日(木)10:30~合同サークル(弓ヶ浜支援センター)  
※11月24日(日)10:30~和田公民館



こんにちは。保健師の吉川です。季節が冬に向かい、気温がだんだんと低くなってきている今日この頃。今月は、これからの時期に意識したい「**冷え対策**」についてのお話です。

手足が冷えて眠りにくい、お部屋が暖かくても手足だけ冷たい…など、現代では多くの方が冷えを感じています。“冷えは万病のもと”という言葉がありますが、体が冷えていると、それに伴って様々な症状が起こる可能性があります。例えば、肌荒れ、むくみ、倦怠感、便秘や下痢、肩こり、頭痛、腰痛など。さらに女性では、生理痛の悪化や生理不順を訴える方もいます。また、代謝が低下することも知られています。体が冷えると、汗腺や排泄器官の働きが鈍くなり、水分や老廃物の排出が滞ります。それにより、血中の糖分や脂肪分が消費・燃焼されにくくなり、高血糖や脂質異常症につながることがあります。さらに、かぜなどのウイルスから身を守るために重要な免疫力も下がってしまうことが分かっています。

### ★冷えを予防する生活習慣★

冷えを改善・予防するためには、身体を内側から温め、血行を促すとともに、体温調節機能がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。特に意識していただきたいのは下の4つの項目です。これ以外にも、ストレスを溜めないこと、禁煙すること、良質な睡眠をとることも冷えの改善につながります。

＜**服装**＞重ね着は熱の放散を防ぐとともに、体温調節がしやすいのでおすすめです。首・手首・足首は皮膚が薄く太い血管が通っているので、マフラーや手袋、靴下などでこの3点を温めると熱を体に行き渡らせることができます。吸湿性のよい素材（蒸れにくいコットン、リネン、絹など）を身につけること、足先をきちんと覆うことも冷え対策には有効です。また、体を締め付ける下着や衣服、きつめの靴は、血流を妨げ冷えのもとになるので要注意です。

＜**食事**＞冬にとれる根菜類や北国でとれる食品は身体を温めてくれます。身体を温める香味や調味料を使用した料理もおすすめです。冷たい食べ物や飲み物は控えましょう。また、1日の体温リズムは朝食をとった後に上昇するため、朝食をとることは体温調節の観点からも大切です。

【冷え対策におすすめの食材】にんじん・れんこん・ごぼう・ほうれん草・玉ねぎ・しょうが・ニンニク・とうがらし・味噌・脂身の少ないお肉・青魚・卵・ナッツ・アボカド・ココア など

＜**運動**＞適度な運動は血のめぐりを促進し、冷えを改善する効果があるとされます。仕事の合間に体を動かす、自宅で動画を見ながらストレッチをする、通勤時ウォーキングを兼ねて少し長く歩くなど、時間を見つけて身体を動かしましょう。また、筋肉は体の中で熱を生み出すのに重要な役割を果たしています。男性より筋肉量が少ない女性や運動不足の人は、熱を生み出せる量が少なく、冷えやすいとされます。

＜**入浴**＞入浴は全身の血のめぐりをよくしてくれます。末梢の血管を拡張させ、芯まで温まるために38-40℃のややぬるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう。熱めのお湯の方がいいのでは？と思う人もいるかもしれませんが、急に身体が熱くなると体温を下げようとする機能が働き、湯冷めをしてしまう場合があります。

# 和田っ子ニュース

励まし助け合い、ねばり強く、目標に向かって進んで学ぶ  
「未来を創る和田っ子」



米子市立和田小学校  
校長 太田 敦弘

## 実りの秋

### 綿摘み

10月4日（金）は、3年生が綿摘みに出かけました。

5月9日に撒いた種が育ち、いよいよ収穫の時を迎えました。

「和田でワタ作り ワタで和田作り」で活動されている地域の皆さんのお世話になり、貴重な体験をさせていただくことができました。

和田保育園の年長さんも一緒に、たくさんの綿を収穫しました。私は畑でできている綿を見るのは初めてで（生け花などでは見たことがあります）、自然の神秘に改めて感動しました。



#### ＜感想から＞

思っていたよりも、わたがたくさんあってびっくりしました。わたの色は白だけだと思っていたけど、茶色のわたもあってびっくりしました。

地域の人や、保育園のみんなとできてうれしかったです。



### いも掘り

10月15日（火）は、1，2年生が、学校の畑で和田保育園の年長さんと一緒にいも掘りをしました。この夏、子どもたちが水やりを頑張ったからか、とても大きいいもをたくさん収穫することができました。

和田保育園の年長さんが来てくれたおかげで、1，2年生は大ハッスル。年長さんがなかなか掘れなくて困っていると、すぐそばに行き一緒にいも掘りをする優しい姿が見られました。

