



## 青谷地区まちづくり協議会

### だより

第28号 令和5年12月発行

事務局：青谷地区公民館内

☎ 0857-37-7420 F A X 0857-85-0155



# 青谷地区まちづくり協議会活動状況

今年度の活動状況を部会ごとにお知らせします。

## 地区安全部会

早朝街頭指導 5月15日(月)・9月29日(金)

小・中学生の登校にあわせ交通安全を呼びかけました。



あおや夏まつり夜間パトロール 7月29日(土)

夏祭りにあわせて青少年の安全・非行防止のため、パトロールを行いました。



見回りパトロール 8月20日(日)

夏休みにあわせて青少年の安全・非行防止のためパトロールを行いました。



防災研修会 12月9日(土)

鳥取市消防団女性分団を講師に招き、大切な命を救うため、いざという時のために、救急救命法を学びました。水戸黄門の救命劇と心肺蘇生法とAEDを使用しての蘇生法を体験しました。



## 地区再生部会

花壇に花を植えよう 5月17日(水)

青谷かみじち史跡公園の施設ができるということで公園の近くの歩道にプランターを飾り美化活動を行いました。



文化財保護活動 7月15日(土)

緑町の近くにある「題目塔」周辺の草刈りを行いました。



鳥取市西地域の力士塚について講演会 10月21日(土)

あおや郷土館学芸員の奥村寧子さんに鳥取市にある力士の塚やお墓について講演していただきました。



## 健康・体育部会

青谷地区大運動会 9月24日(日)

青谷地区大運動会は4年ぶりの開催となりました。午前中のみ開催にしましたが大いに盛り上がりました。

総合優勝 灘町 準優勝 浜町 3位 西町  
分館対抗リレー男子 優勝 灘町・前町  
分館対抗リレー女子 優勝 東町・前町



のびのび健康教室 毎月第1・3(金)

Fitness Ja-んぐるの田島美佳さんを講師として、普段使っていない筋肉を目覚めさせ、機能的に動けるカラダづくりをイスに座ってできる運動を中心に行っています。





### 料理講習会 11月15日(水)

鳥取市食育推進委員会青谷支部より講師を招き、「足りていますか一日分の野菜」をテーマに野菜をもっと食べるコツ」を講話と料理講習を行いました。



### スマホ教室 6月28日(水)

スマホの使い方の基礎を講師の福本弘文さんを招き、わかりやすく教えていただきました。



### ペタンクをしよう! 11月4日(土)

子どもと大人の交流事業として、鳥取市ペタンク協会理事森本範昭さんを講師として開催。和気あいあいの雰囲気の中、熱戦が繰り広げられました。



# 福祉支援部会

### たのしく学ぶ健康教室 4月18日(火)・7月19日(水)

鳥取ヤクルト販売(株)の広報担当の坂本さんを講師に招き、フレイル予防講座を行いました。健康寿命をのばすためにできることを学びました。



### トランポロ・ピックス 7月23日(日)

交流事業として、トランポロ・ピックスインストラクターの磯邊栄里さんを講師に招き、ミニトランポリンを使い音楽に合わせて足踏みしたり、ジャンプをしたりして気持ちのいい汗をかきました。



### なりすな介護の日 11月16日(木)

特別養護老人ホームなりすなの職員さんを講師に、口腔フレイル予防、腸が喜ぶ食事、腸活運動レクリエーションなど講演を行いました。



### いきいきふれあいサロン出前事業

各町区のいきいきふれあいサロンや老人クラブの集まりに、鳥取社会福祉専門学校講師の鎌谷眞里子さんに出向いていただき、レクリエーションをして交流を深める事業を行いました。本年度は希望のあった夏泊・前町・灘町で行いました。



### 介護予防講座 8月29日(火)・12月7日(木)

からだメンテナンス専門家の宮本健一さんを講師に招き、姿勢と体の歪みを基礎のお話から実演までしていただきました。8月29日には、栄養士の高野知加さんより栄養についてお話をいただきました。



### 花育・フラワー教室 12月10日(日)

クリスマスに向けてケーキをイメージしたフラワーケーキを作りました。それぞれの個性が出ている綺麗で美味しそうなフラワーケーキが出来ました。

