

日置地区公民館だより

〒689-0514

鳥取市青谷町山根218

☎ 86-0836 FAX 86-0837

Email cc-hioki@it.city.tottori.tottori.jp

日置地区公民館 令和元年11月25日 発行



12
月号



～館長のつばやきコーナー～

健康づくりを考える



11月の初めに 1日人間ドックを受診しました。退職前の年から毎年欠かさず受けることにしています。続けていると、案外いいことがあります。一つは、年ごとの自分の検査結果の変化が分かること。二つ目はどこに問題があるか、かかりつけ医に絶えずわかってもらえることと自分も意識すること。三つ目は、これが一番大事なのかもしれませんが、生活の中で運動や食生活を考えることです。でもなぜか腹囲は広がるばかりで、自覚と根性が足りない自分にあきれるといっておまげがついてきます。

日置地区は、いつもこの「館長のつばやきコーナー」にも載せているとおり高齢化率がきわめて高いのはみなさんご存知のとおりですが、『元気で年を取る、あるいはうまく病と付き合いながら年を取る』という、いわゆる「ぴんぴんコロリ」を目指すには先ず「自分の体を知る」ことが一番大切なことだと思います。時々お話ししていると「人間ドックや検診なんて長い間受けたことがない」と自分の体を過信してらっしゃる方にお会いします。でも「それダメー！」ですよ。是非検診を受けて下さい。

日置地区まちづくり協議会主催の「健康づくり講座」が今年も12月1日に開催されます。地元出身のお医者さんのお話しなので身近に感じるとともに案外「ドキッ」とすることがあるかもしれません。しっかり勉強しましょう。

これからだんだん寒くなる時期です。縮こまってばかりにならないようお互いに健康づくりに頑張りましょう。



第2回日置おしゃべりカフェ



今年度第2回の「おしゃべりカフェ」を次のとおり開催します。講師はおなじみの「佐々木ターミーさん」です。今回もみなでにぎやかに楽しくおしゃべりしたり、健康体操を楽しみましょう。いつものとおりコーヒーやお茶、お菓子もありますよ。



とき 12月18日(水曜日) 午前10時～
ところ 公民館多目的室
講師 佐々木ターミーさん(鹿野在住)



昨年度のおしゃべりカフェの一コマ

「わしの子」 クリスマスケーキ作り

早帰り下校の日を利用してクリスマスケーキ作りを楽しみます。今年もにぎやかに頑張りましょう。

12月12日(木)14時30分～17時
日置地区公民館 調理室



=令和元年をにぎやかに送ろう= 年越しそば打ち、干支づくり、年末大掃除

令和元年もいよいよ終わります。そば打ち体験と干支づくりで今年を締めくくります。また、次の日はみんなで公民館の大掃除をして新しい年を迎えましょう。大人の参加もお待ちしております。

年越しそば打ち 12月26日(木) 9時30分～12時30分
調理室 参加費100円
干支づくり 12月26日(木) 13時～15時
多目的室 参加費50円
公民館の大掃除 12月27日(金)
9時30分～11時30分



日置地区(人権)小地域懇談会 令和元年10月26日(土)に開催 主催：日置地区小地域懇談会実行委員会 場所：日置地区公民館多目的室

今年の小地域懇談会は、『高齢者の人権』をテーマに27人の参加をいただいて開催されました。講師に「鳥取市人権教育推進員 川口幸一さん」をお招きしてDVDの視聴からグループ討議を中心に勉強しました。ワークシートの記入の後、みんなで話し合いましたが、認知症などの身近な問題であったこともあり、大変熱心に協議して研修を深める機会になりました。



講師の川口さん

DVDも皆さんが釘付けで視聴

グループ討議も時間が足りないくらい

日置「わしの子」の行事紹介

- 12月12日(木) クリスマスケーキ作り
- 12月18日(水) 体育館で遊ぼう
- 12月26日(木) 年越しそばを打とう、干支づくり
- 12月27日(金) 年末大掃除



12月行事予定

日付	曜日	行事名
1	日	健康づくり講座
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	カラオケクラブ
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	配食サービス
11	水	
12	木	クリスマスケーキ作り
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	立体ちぎり絵教室
18	水	日置おしゃべりカフェ 体育館で遊ぼう
19	木	
20	金	そばサークル カラオケクラブ
21	土	棚田先生の楽書教室
22	日	
23	月	
24	火	配食サービス
25	水	
26	木	年越しそばを打とう、干支づくり
27	金	年末大掃除
28	土	オカリナ教室
29	日	年末休館
30	月	
31	火	

お申込み・お問い合わせは
日置地区公民館
☎ 0857-86-0836
Fax 0857-86-0837



10,11月の行事から

日置地区公民館の 出張公民館

日置地区公民館では、生涯学習の普及を目指しての取り組みとして各本年度からの新規に集落に出かけての「出張公民館」を企画しました。

10, 11月には河原集落と早牛集落で実施しました。初めての取り組みでしたが、各集落とも和気あいあいとした中で楽しい学習となりました。この取り組みが集落公民館活動の活性化につながればと思います。



河原集落：クリスマスリース作り 10月25日（金）

河原公民館で 中田祥子さん(養郷) を講師にお願いしてクリスマスリース作り教室を開催しました。皆さんが真剣に取り組め、すてきなリースが完成しました。



早牛集落：食事で予防 脂質異常症料理教室 11月 7日（木）

日置地区公民館調理室を主会場に鳥取市食育推進委員会のメンバーに指導をいただき、家族の食生活を見直す機会にしようと料理教室を開催しました。ヘルシーでおいしい料理に大満足！

また、午後から干支の押し絵作りにも挑戦しました。



天気も味方に！日置は人がいっぱい、大にぎわい

ひおき収穫祭&和紙フェスタ 11月17日（日）



大盛況の青空市

中学生屋台タピオカドリンク登場！

頭を噛んでもらいます

日置の子供たちも熱演しました

体育館ではひおきの匠作品や公民館事業作品を展示

色々な出し物が登場



今年も名司会、
小林正和さん

鳥取城北高校の書道パフォーマンスに会場は絶好調

そばサークルの日置そばは今年も大好評

みんなで三椏苗を植えました

無料の猪鍋は人だかり

振替休日を公民館で過ごそう 11月18日（月）

小学校の振替休日を利用して小学生たちがのびのびと日置地区公民館や日置体育館でDVD視聴や食事作り、ゲームなどを楽しみました。



「わしの子」凧作り教室 11月13日（水）

楽書教室で書いた作品を使って凧を作りました。

河原の長谷川一機さんと早牛の小西正美さんに竹ひごの取り付け方を教えてもらいながら頑張った力作です。



秋のお出かけバス研修 11月11日（月）

日置の各集落をこえた仲間づくりと但馬地方の歴史や文化、地域づくりの取り組みなどを学ぶバス研修に出かけました。各地の特産を利用した取り組みなどを通して貴重な学習機会になりました。

また、秋をみんなで満喫しました。

