

ありみ 梨の実通信



〒689-0519 鳥取市青谷町奥崎 384-1 TEL(0857)85-1453・FAX(0857)85-1466
Eメール: cc-hiokidani@it.city.tottori.tottori.jp ホームページ: http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/hiokidani-1

「咲き満ちて天の簪(百日紅)」阿部みどり女
「散れば咲き散れば咲きして百日紅」千代女



百日紅

参加者募集



第1回 フレイル予防教室

フレイル予防で健康寿命をのぼそう

とき: 9月7日(木) 14:00~16:00

申込期限 9月1日(金)

ところ: 日置谷地区公民館 研修室

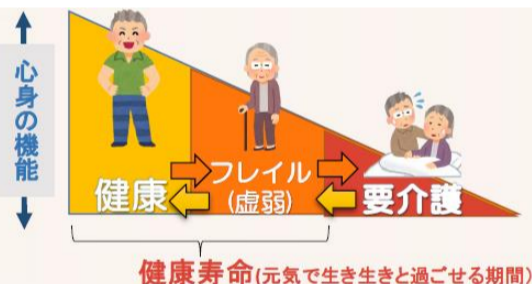
参加協働機関: 居宅介護支援センタール・サンテリオン鹿野、鳥取市西部地域包括支援センター、鳥取市社会福祉協議会、青谷町総合福祉センター、青谷町総合支所、鳥取市中央包括支援センター、鳥取市保健所



高齢者の方に、いつまでも住み慣れた地域で楽しく元気に過ごしていただけるよう、皆さんのフレイル状況を把握するとともにフレイルについての健康講座を地域の医療専門職や地域支え合い推進員とともに実施させていただきます。

その際は、個別結果だけではなく、参加した皆さんのフレイル傾向に合わせた講演・実技等を行い、地域の方々の今後のフレイル予防の継続的な取り組みにつながるよう支援します。

第2回 フレイル予防教室は 12/7(木) 14:00~16:00 を予定しています。



☆日置谷地区体育会☆ 主催

モルック体験会

とき: 9月24日(日) 15:00~16:30

ところ: 日置谷体育館

講師: 鳥取市スポーツ推進員 上田秀美さん

チーム: 各集落1チーム4名(子ども可・何チームでも可)

内容: モルックを投げて木製のピンを倒し50点ピタリで勝利

持ち物: 体育館シューズ、飲み物

備考: 体育会役員は参加者のとりまとめをお願いします。

申込期限 9月14日(木)



レクリエーションスポーツ

レクリエーションスポーツとは、子どもから高齢者まで誰もが楽しみながら参加できるスポーツで、気軽に楽しみ、運動を通して仲間づくりや交流を深め、健康を促進していくことを目的にしています。今回は、モルック体験会を行います。

食育推進委員会 伝達講習会

足りてますか 1日分の野菜

とき: 9月28日(木) 9:30~12:00

ところ: 日置谷地区公民館 研修室 調理室

指導: 鳥取市食育推進委員会青谷支部の皆さん

内容: 講話、調理実習 募集人数: 10名

持ち物: 米0.5合、三角巾、エプロン

申込期限 9月14日(木)

10月の行事

苔玉づくり

とき: 10月5日(木) 10:00~11:00

ところ: 日置谷地区公民館

講師: 瀧 恒夫さん(蔵内)

参加費: 300円

持ち物: 苔玉の受け皿(使わなくなったお皿、器など)

エプロン等、汚れてもいい服装

定員: 8名

申込期限 9月21日(木)



●お申込み・お問合せ: 日置谷地区公民館 (TEL85-1453・FAX85-1466)

事務室開室時間 平日: 8:30~17:00

[事業がある場合を除き、土・日・祝日は閉室します。年末年始 12/29~1/3 は休館日です。]

メール: cc-hiokidani@it.city.tottori.tottori.jp



日	曜日	行事予定	サークル等
1	金	消防自主点検	バドちゃんクラブ
2	土	(子)将棋&オセロひろば 9:30	蔵内老人クラブGG大会
3	日	(里)あじさいロード草刈り 8:00	
4	月		
5	火	西地区館長会研修会 15:30	
6	水	館内清掃 9:00 (地)ラージボール卓球 10:00 市公連会長選考検討委員会 10:00 遊具等の点検 13:00	
7	木	健康ウォーキング下見 8:45 (里)第1回フレイル予防教室 14:00	こねこねクラブ
8	金		バドちゃんクラブ
9	土	(里)GG練習 13:30	
10	日	(里)環境整備 8:00	
11	月		
12	火		食事サービスボランティア (蔵内)
13	水	(地)ペタンク 10:00	
14	木	(人)バリアフリーを考える 10:00 (里)編集部会 19:30	トールペイントクラブ
15	金	消防自主点検	バドちゃんクラブ
16	土	(里)GG練習 13:30	
17	日	(里)環境整備予備日	
18	月	敬老の日	
19	火	青谷ブロック公民館連絡会 10:00	
20	水	館内清掃 9:00 (地)ラージボール卓球 10:00	
21	木	(地)健康マージャン 13:30	ぬいぬいクラブ
22	金	青谷町集団検診(子宮・乳がん、骨粗しょう症) 14:00	バドちゃんクラブ
23	土	秋分の日	
24	日	(里)モルック体験会 15:00	
25	月	文書配布	
26	火		食事サービスボランティア (大坪)
27	水	(地)ペタンク 10:00	
28	木	足りてますか1日分の野菜 9:30	
29	金	鳥取県地域コーディネーター養成講座 9:30	バドちゃんクラブ
30	土		なにつくろう会

(子)子どもと大人のふれあい事業 (特)特色ある公民館活動事業
(地)地域の仲間づくり事業 (人)人権啓発推進事業
(里)幸せの里づくり事業

ラージボール卓球 第1・3水曜

と き:9月6、20日(水)10:00~11:30
ところ:日置谷体育館

ペタンク 第2・4水曜

と き:9月13、27日(水)10:00~11:30
ところ:日置谷グラウンド

健康マージャン 第3木曜

と き:9月21日(木)13:30~16:30
ところ:日置谷地区公民館 研修室

グラウンドゴルフ練習

と き:9月9、16日(土)13:30~15:00
ところ:日置谷グラウンド

将棋&オセロひろば 第1土曜

と き:9月2日(土)9:30~11:00
ところ:日置谷地区公民館 研修室

地域の話 NO.43



心と身体を整える!

リトリートスペース「おとのいえ」

令和5年3月21日に下善田に新しくオープンした「おとのいえ」をご存じですか?

主宰は浅井柚実(あさいゆうみ)さんで、以前は理学療法士として病院でリハビリの仕事をしておられましたが、「包括的に心身の健康をめざしたい」「自然のものを使った自然療法に近いものをしていきたい」など長い間試行錯誤を繰り返し、今の仕事に行きついたそうです。現在はホメオパシー初級の資格も持ちです。

「おとのいえ」は、次の3つのコースがあります。

- ☆リラクゼーション…身体をゆるめて整え、全身をほぐす
- ☆カウンセリング…心をとほぐしていくカウンセリング
- ☆ヨガなど…ヨガの動きを取り入れたストレッチなど

他にも天然石でプレスレットも作っておられます。浅井さんは、「心と身体をリラックスしたいなあと思ったときにおとのいえを思い出していただくと幸いです」と素敵な笑顔でおっしゃっていました。



【定休日】
水曜、不定休あり
【連絡先】
ライン:

