

遷喬地区公民館だより 9月

第211号

発行；遷喬地区公民館

Tel 27-8562

Fax 27-8566

ホームページアドレス

<http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/senkyo-1>

令和元年9月1日発行

『地域づくり懇談会』開催

日時 7月19日（金） 午後19:00～20:00

会場 遷喬地区公民館 会議室

出席者 地域住民、深澤市長、市役所職員

市役所本庁舎、第2庁舎がこの秋に新庁舎へ移転。移転後の跡地活用問題についての意見交換（フリートーク）が行われました。

その他、地域課題についての意見交換。



遷喬っ子ひろば 夏休み野外活動

「水素エネルギー博士になろう！」

日時 8月9日（金）

午前 9:30～12:00

場所 鳥取市五反田町8

鳥取すいそ学びうむ（とっとり水素学習館）

鳥取県の水素エネルギー教育拠点で野外活動を行いました。

子ども達は水素で動く自動車の試乗。水素ドローンの見学。自転車で水素エネルギーを作る体験をしました。みんな頑張って一生懸命に自転車をこぎました。みんな楽しく学ぶことが出来たかな！



9月行事予定表

1	日	
2	月	かな書道教室・謡曲教室・民児協定例会
3	火	実用ペン習字教室・ハーダンガー刺繍教室
4	水	ヨガ教室
5	木	ストレッチ体操教室・ウクレレ教室
6	金	生け花教室
7	土	社福ふれあいサロン
8	日	
9	月	古典教室・謡曲教室・地区防災会長会
10	火	茶道教室・にぎわい部会
11	水	写真教室・公民館まつり拡大実行委員会 すみれコーラス教室・ちぎり絵教室
12	木	めだかサークル・ストレッチ体操教室
13	金	謡曲教室・着付教室
14	土	3B体操教室・大正琴教室・詩吟教室
15	日	
16	月	【敬老の日】
17	火	実用ペン習字教室・ハーダンガー刺繍教室
18	水	ヨガ教室
19	木	ストレッチ体操教室・ウクレレ教室
20	金	生け花教室
21	土	いも煮会と月見の会・3B体操教室
22	日	
23	月	【秋分の日】・詩吟教室
24	火	茶道教室
25	水	すみれコーラス教室 ちいさなこどものおはなしかい
26	木	ストレッチ体操教室
27	金	謡曲教室・着付教室
28	土	大正琴教室
29	日	
30	月	かな書道教室 歴史講演会（毛利・織田戦争と吉川経家公）

日程は変更となる場合もあります

遷喬っ子ひろば 第40回夏休み親子卓球教室



食育推進委員会からのお知らせ！

遷喬小学校体育館で早朝親子卓球教室を開催しました。夏休み期間の10日間実施。みんなで楽しく卓球をして汗を流しました。日々、卓球が上達することも達。最終日にはリーグ戦を行いました。成績発表は下記のとおりです。卓球同好会の皆様、大変お世話になりました。ご協力ありがとうございました。



男子の部
優勝 小椋晶斗くん
準優勝 石場瑞樹くん



女子の部
優勝 牧浦祐希さん
準優勝 坂上華望さん



令和元年、教育研修会が開催され出席しました。内容は高齢期の食事（低栄養予防）の講義でした。

1. 気を付けたい高齢期の低栄養とは！
 - ・高齢期の身体の変化と共に食事が減る
 - ・噛む力が弱くなる
 - ・消化吸収能力が低くなる
 - ・食事内容が偏るなど、様々な理由で栄養状態が低下する
 - ・体を動かす為に必要なエネルギー筋肉を作るたんぱく質が不足した状態を「低栄養」といいます
2. 低栄養状態になるとどうなるか！
低栄養状態が進むと筋肉量が減少するサルコペニアの原因になる。フレイル（虚弱）が進む低栄養は認知症や要介護状態の原因になる
3. 低栄養予防の10カ条！
 - (1) 三食バランス良く食べる
 - (2) タンパク質を毎食食べる
 - (3) 牛乳、乳製品を毎日摂る
 - (4) 緑黄色野菜や根菜を食べる
 - (5) 油脂類の摂取が不足しないように
 - (6) 食欲の無い時はおかずだけでも食べる
 - (7) 調味料を上手に使う
 - (8) 保存方法を的確にする
 - (9) 家族や友人と会食の機会を増やす
 - (10) 噛む力を持続する。（定期健診を受ける）

以上の事を意識して、健康寿命をのばしましょう。

遷喬地区食育推進委員会

地域の仲間づくり事業

「せんきょうチャレンジ教室！ ペーパークラフトに挑戦」

日時 7月29日（月）
午後13:30～15:00

場所 遷喬地区公民館

細かい作業で大変でした。
みなさんお疲れ様でした！



遷喬っ子ひろば

「古代のこまとせんすをつくろう」

日時 8月7日（水）午前10:00～11:30

場所 遷喬地区公民館

指導 鳥取県埋蔵文化財センター 企画研究担当
文化財主事 坂本 嘉和 様

日本海ケーブルネットワークが撮影に来られました。
初回放送 8/7 まちネタ【25分番組】19時00分
(NCN 地域情報チャンネル 111)



特色ある公民館活動事業

「樂豊さろん」

日時 8月22日（木）
午後13:30～15:00

場所 遷喬地区公民館

桂歌丸の落語を聞きながら楽しい時間を過ごしました。ホットケーキが美味しそう！



第62回鳥取市民体育祭

種目 ソフトボール競技 種別 Cグループ

日時 7月21日（日） 会場 若葉台野球場

第1位

頭書の成績をおさめられました。おめでとうございます。

