

9月 修立公民館だより

[第335号]

令和8年9月1日

修立地区公民館

TEL 26-5914

FAX 26-5918

http://chiiki.city.tottori.tottori.jp/shuritsu-1
mail:cc-shuritsu@it.city.tottori.tottori.jp



(HP)

★健康相談 9月24日(木)

＜内容＞ 血圧測定、体組成測定、健康相談
主催 健康づくり推進委員会

ひだまりコーナー その51

9月の行事予定表 ⑧ 公民館事業 8/24現在

日	曜日	行 事	グループ・サークル
1	火		ヘルマンハーブ
2	水		双葉会 朗唱の会
3	木		しゃんしゃん体操 双葉会 英会話
4	金	民児協定例会	山の手コーラス 民踊はまなす
5	土	事務室閉室 エコクラブ	アミーゴ
6	日		
7	月		双葉会 チアダンスレインボー
8	火	⑧eスポーツ教室	
9	水		医療生協 双葉会 栗谷会 朗唱の会
10	木	修老連定例会 修立カフェ	体軸体操 切り絵 双葉会 英会話
11	金		山の手コーラス 遊布々 民踊はまなす
12	土	⑧子どもと大人の将棋教室	修立書道 アミーゴ
13	日		
14	月		3B体操 双葉会 チアダンスレインボー
15	火		ヘルマンハーブ
16	水		双葉会 のぎく 栗谷会 朗唱の会
17	木	料理教室（女性の会共催） “おいしいベーグルをつくろう”	しゃんしゃん体操 双葉会 アミーゴ
18	金		山の手コーラス 民踊はまなす
19	土	事務室閉室	アミーゴ
20	日		ヘルマンハーブ
21	月	敬老の日	チアダンスレインボー
22	火	国民の休日	
23	水	秋分の日	
24	木	健康相談	しゃんしゃん体操 双葉会 英会話 アミーゴ
25	金		山の手コーラス 遊布々 藍遊会
26	土		すずらん アミーゴ
27	日	修立地区敬老会	修立書道
28	月	⑧ 修立シアター＜夜の部＞	加藤式呼吸法 3B体操 双葉会
29	火	⑧ 修立シアター＜昼の部＞	
30	水		双葉会 栗谷会 朗唱の会

※日程は変更になる事があります。ご了承ください。

9月の公民館事業

＜eスポーツ教室＞

日 時 9月 8日（火）
13:30～15:00
場 所 修立地区公民館
持ち物 上履き（室内シューズ）

＜子どもと大人の将棋教室＞

日 時 9月12日（土）
9:30～11:00
場 所 修立地区公民館

＜料理教室＞ 女性の会共催

“おいしいベーグルをつくろう”

日 時 9月17日（木）
9:30～11:30
場 所 修立地区公民館 調理室
講 師 児島 良典 氏
（フラワー＆ベーカリーハル）
※詳しくは回覧をご覧ください。

＜第47・48回修立シアター＞ 上映映画「東京物語」

1953年公開 小津安二郎監督の不朽の作品

日 時 ＜夜の部＞9月28日（月）
18:00～上映開始
＜昼の部＞9月29日（火）
13:30～上映開始

場 所 修立地区公民館 2階大会議室

「修立地区敬老会」のご案内

修立地区まちづくり協議会
修立地区社会福祉協議会 他共催

日 時 令和8年9月27日（日）
10時～13時30分

場 所 白兔会館

（電話 23-1021）

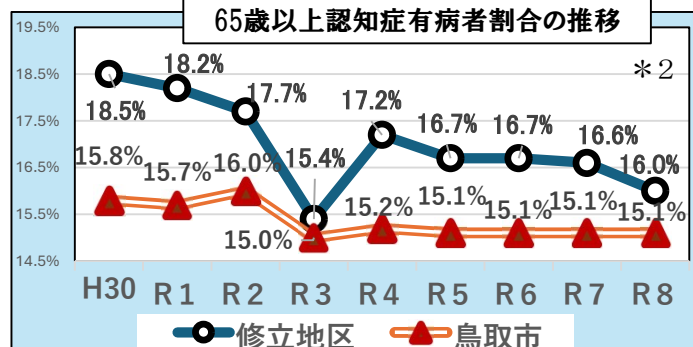
※詳しくは該当の方宛の配布
チラシをご覧ください。

「公民館の挑戦」③

「孤独は、1日タバコ15本数と同じレベル」*1

館長 豊福 聡

修立地区公民館におけるここ数年来の重要課題（挑戦）の一つは、左グラフの「認知症有病者の割合」を少しでも下げることです。



原因ではないように思います。「だったら何が…？」というモヤモヤした思いがず〜っと続いていた。

そんな折、まち協のある役員さんが「一人暮らしと関係があるのでは？」とつぶやかれたのを聞いて、ピクリとアンテナが動きました。早速データを集め、グラフにしてみると驚きの結果でした（右グラフ）。修立の高齢者単身世帯率は、①市平均を毎年かなり上回っているだけでなく ②市平均より上昇幅が大きい のです。ただし、この時点では、まだ有病率と単身世帯率の関係性ははっきりしていませんでした。

そこで今どきのAIを活用して調べてみました。すると、最先端の研究結果がわんさか出てきたのです。中でも目を引いたのが、標題の **“孤独は、1日タバコ15本数と同じレベル”** というフレーズでした。「孤独」と「タバコの害」というこれまで考えたこともない組み合わせだったので、関連して出てきた多くの記事を興味深く読んでみました。以下に抜粋します。

- ① 孤独は、1日にタバコ15本吸うことに匹敵する。
- ② 孤独・孤立は早死リスクが肥満の2倍になる。
- ③ 社会的に交流のない人は、ある人に比べて早死リスクが50%も高くなる。
- ④ 孤独・孤立は、ストレスの増加、免疫力の低下などを引き起こし、うつ病・認知症の発症リスクを高める。
- ⑤ 50代で幸福な人間関係を築いていた人々は、80代になっても身体・精神的に良好な傾向にある。

とりわけ④の記事を読んで、ようやく積年のモヤモヤが晴れました。

修立地区の認知症有病率が高いのは、高齢者単身世帯率が高いから だと思われるのです。

そうと分かれば、手の入れ具合も絞られてきます。 ～ つづく ～

次号では、とりわけ③④⑤の研究結果の解消を目標に、「だれにも孤独・孤立を感じさせない、簡単で取り組みやすいいくつかのアイデア」を提案したいと思います。

- *1 WHO（世界保健機関）報告書より引用
*2・3 鳥取市社会福祉協議会地域支え合い支援課作成資料を元にグラフ作成
*4 岡崎市社会福祉協議会HPより引用
*5 暮らしと生活ガイド「孤独は1日タバコ15本の健康被害」より引用



岡崎市社協



暮らしと生活ガイド

公民館事業の様子

こんなに続いている
なんてスゴイ！

第24回「真夏の犬冒険」宿泊体験

7月28日(火)～29日(水)

今年は、鳥取県若桜町春米にある「ヒュッテ白樺」を拠点に宿泊体験を行いました。
氷ノ山の自然の中で森遊び・川遊び・魚のつかみ取り・バーベキュー、さらには氷ノ山自然ふれあい館「響きの森」にて木の実に飾るフォトフレーム作りなど盛りだくさんの体験をしました。

森遊び

これから遊ぶぞ…

ゆらゆらゆれて、
ねむくなる

川遊び

天然岩の
ウォータースライダー

滝に打たれて、
気持ちいい…

魚のつかみ取り

ソーメン流し

二日目のお昼は、ソーメン流し
とイワナの塩焼きでお腹いっぱい
ごちそうさまでした。

イワナ
ゲット!!

響きの森にて

木の穴で何かを
イメージして…

どんなフォトフレームに
しようかな…

デザインを考えながら
木の実を選択中

イワナに変身?

11/8(日)「秋祭り(旧いも煮会)」のご案内

今年は、毎年恒例の「いも煮会」を「秋祭り」として
リニューアル開催いたします。クイズラリーや出店・芋煮
を囲みながら、地域の皆さまが交流できる楽しいひととき
を予定しております。

【出店募集のお願い】

会場をさらに盛り上げるため、食べ物・飲み物・
フリーマーケット等の出店を募集(個人・グループは問
いません)します。詳細は後日チラシをご覧ください。

問合せ先: 修立地区公民館(26-5914)

【イルミネーション器具の募集】

今年も12月に、地域を明るく彩る「修立イルミネーション」を行います。

ご家庭や事業所で“使わなくなったイルミネーション”が
ありましたら、ぜひご寄付をお願いします。

【募集内容】

- 使わなくなったイルミネーションライト
- 屋内外の装飾用ライト
- 電飾モチーフや関連部品
- 延長コードや設置補助用品

※連絡いただければ引きとりに行きます。



「夏休み工作教室」

8月6日(木)

今年の夏休みの工作教室では、講師にブッククラフトの福本弘文さんをお招きし
て、作って遊べる「立体パズル」と「麒麟獅子のあやつり人形」のどちらかを
選んで作りました。

作品を作る前に、立体パズルを使って様々な形を構成して楽しんだり、福本さん
の麒麟獅子あやつり人形の舞を見たりしました。

工作の後には、みんなで手作りのカレーを味わいました。



立体パズルの遊び方の説明。

どうやったら、うまく
組み立てられるのかな?



すごい!
まるで生きているみたい



麒麟獅子のあやつり人形って
初めて見たワ!



設計図を見ながら
「立体パズル」組み立てるのが
おもしろい!



難しいけど
先生がアドバイスしてくれた
のでできそう!



秋の全国交通安全運動

期 間 令和8年9月21日(月)～9月30日(水)

◆ 運 動 重 点

- 歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- 夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながら
スマホ」の根絶
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの
理解・遵守の徹底

