

〈令和7年度 まちの保健室開催しました!〉

テーマ「健康寿命を延ばそう!」～健康八快～

健康八快とは、健康な生活を送るための8つの視点(快食・快眠・快便・快笑・快談・快声・快步・快尿)いつでも どこでも 簡単に 毎日できることを目指します

第1回 5/11(日) 場所:杉下公民館
 内容:骨密度測定、健康チェック、体力測定、初めに骨密度測定・体力測定を行いその後、「あなたの骨は大丈夫?骨粗しょう症予防」についてのお話、ストレッチ体操を行いました。
 参加人数 14人



第2回 6/9(月) 場所:森藤公民館
 内容:地域で仲良く助け合い、住民による寸劇。看護学生さんによる熱中症予防のお話、合唱団わかばさんの歌で大変盛り上がりしました。睦み会では、月に1回活動され仲間作りに繋がっています。鳥取看護大学生4人参加。参加人数 41人



第3回 7/9(水) 場所:下郷地区公民館
 内容:社協さんによる高齢者疑似体験、いずれなる自分の姿を体験し相手の立場を考える良い機会になりました。また、明治安田生命さんから人生100年時代老後のための生活設計・資産形成の重要性を学びました。健康測定(AGESセンサー・ベジチェック)では、気軽に測れて生活習慣の見直しにつながりました。参加人数 15人



第4回 8/2(土) 場所:下郷地区公民館
 内容:作業療法士 藤田恵子さんによる「からだどこの健康寿命を延ばしませんか～私のプラン～」の講演では、健康八快に沿ったお話を聞きました。健康寿命を延ばすには、日々の生活の中で役割を持つこと、体を動かすことが重要、またお口の体操(パタカラ体操)も学びました。参加人数 14人



第5回 10/22(水) 場所:下郷地区公民館
 内容:大山乳業職員さんによる骨密度測定、骨の健康状態を知る良い機会になりました。また、カイロプラクター有澤誠訓さんによる「骨盤から美しく健やかに」の講演では、身体の不調と骨格の歪みの関係性、骨盤を整えて健康な身体作りの話など参考になりました。参加人数 23人



第6回 11/23(日) 場所:下光好公民館
 内容:部落の要望で役場職員による認知症検査の実施。認知症予防についての話を山本照恵実行委員長(保健師)が行いました。若い人達も全員が検査を受けられました。結果は皆さんOでした(▽▽)!! 参加人数 21人



下郷地区 公民館だより



令和8年1月

発行: 下郷地区公民館 〒689-2355 鳥取県東伯郡琴浦町勤 517
 電話・FAX (0858) 53-1886 Eメール simogou-kouminkan@town.kotoura.tottori.jp

あけましておめでとうございます

幸多き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 下郷地区の皆様には、日ごろより公民館活動におきましてご理解、ご支援ご協力をいただき誠にありがとうございます。
 去年は、地域の皆様方に多々ご協力いただきスポーツ活動(町民運動会中止)公民館まつり等諸事業を行う事が出来ました。ありがとうございました。
 本年は、更なる検討を重ねてよりよく諸事業を進めて参りたいと思います。何卒、よろしくお願い申し上げます。

令和8年元旦 下郷地区公民館 館長 田中 敏夫
 主事 石橋千登勢



公民館からのお知らせ

◆新役員初合同会◆

日時: 1月16日(金) 19:00~
 場所: 下郷地区公民館
 令和8年新役員
 ・公民館運営委員
 ・区長会
 ・教養体育部長
 ・スポーツ推進委員
 ・女性部長

◆健康マージャン教室◆

1月~3月の日程
 ① 1月17日(土)
 ② 2月21日(土)
 ③ 3月21日(土)
 毎月第3土曜日
 13:30~16:30



◆卓球大会◆

日時: 2月8日(日) 8時30分~
 場所: 聖郷小学校 体育館

◆せいごうキッズ◆

(上郷・下郷・古布庄共催事業)
 日時: 3月25日(水) 9:30~13:00
 場所: 上郷地区公民館
 内容: ステンシル教室
 ※3月にチラシ配布します!

《公民館活動の報告 6月～12月》

* 女性部視察研修 *

6/28(土) (参加 24人)
 研修先: 鳥取市(・牛ノ戸焼窯元・とうふちくわの里ちむら) 緑と黒が印象的な器。工芸の里で古くから愛され続ける牛ノ戸焼窯元の見学と江戸時代から続く鳥取伝統のとうふちくわの手作り体験をしました♪



* 知っておきたい!

相続・遺言の話*

7/4(金) (参加 15人)
 講師: 行政書士 戸田賢二さん
 知っておくと安心、大切な家族の争い相続トラブルを避けるための知識を学びました。若い人にも増えている遺言状、愛する家族がずっと笑顔で過ごせるように♪



* 下郷地区スマホ教室 *

7/23(水) (参加 11人)
 講師: TCC 職員
 スマホの使い方がわからない・まず何を聞けば良いのか・便利な機能を使ってみたいなど日頃の疑問に、アドバイスを受け問題解決に繋がりました♪



《第35回下郷公民館まつり開催しました!》

* 健康マージャン交流会: 令和7年10月18日(土) *

試合結果

Aグループ(ルーキーの部)
 優勝: 松本やす子さん
 準優勝: 杉山万寿美さん
 3位: 今井聡子さん
 7-ビー賞: 岩本葉子さん



試合結果

Bグループ(ベテランの部)
 優勝: 米田靖生さん
 準優勝: 森田伸一さん
 3位: 山本美紀さん
 7-ビー賞: 山根寿賀音さん



* 下郷地区公民館視察研修 *

7/26(土) (参加 14人)
 研修先: 鳥取県立美術館 倉吉白壁土蔵群
 3月末にオープンした県立美術館では、水木しげる妖怪 百鬼夜行展等を見学。琴桜記念館では、貴重な写真・パネル・化粧まわし等を見て堪能しました♪



* 夏休み習字教室 *

7/29, 8/5・19(火)
 3回開催(参加延べ 34人)
 講師: 永田康徳さん 永田美鶴さん
 夏休み習字の課題に頑張りました。教室では、異年齢の交流の場にもなり夏休みの思い出の一つになったようです♪



* 草木染教室 *

9/28(日) (参加 18人)
 講師: 今家美恵子さん
 巾着袋に3種類(藍・枇杷・セイタカアワダチソウ)を使って染めました。仕上がりはドキドキワクワク! 人それぞれ素敵な作品ができました♪



* ヨーヨーキルトのミニクリスマスツリーづくり *

11/29(土) (参加 15人)
 講師: 佐伯登美枝さん(美好)
 ヨーヨーキルトとは、布を円形にした物。形がおもちゃのヨーヨーに似ていることから名づけられている。10枚の大～小の布をひたすら縫い続けていく作業は大変でしたが可愛く素敵な作品になりました♪



* 健康麻雀教室 * 毎月第3土曜開催

- ① 4月19日(参加28人)
 - ② 5月17日(参加32人)
 - ③ 6月21日(参加32人)
 - ④ 7月19日(参加28人)
 - ⑤ 8月30日(参加32人)
 - ⑥ 9月20日(参加28人)
 - ⑦ 11月15日(参加32人)
 - ⑧ 12月20日(参加28人)
- 時間: 13:30～16:30
 ※どなたでも参加OK!



《住民作品展・バザー : 令和7年10月26日(日)》



こがねこども園・聖郷小学校・地域住民の皆さまの作品展示、出店して下さった方々に公民館まつりを盛り上げていただきました。皆様ありがとうございました。また、役員の皆様にはご協力いただき大変お世話になりました。ありがとうございました。

皆様、ご来場ありがとうございました(*´`*)

公民館利用についてのお願い

* 公民館利用について *

- ・主事在館時間: 月曜～金曜日 午前9時～午後5時
- ・使用時間: 午前9時～午後10時
- ・「使用許可願い」を提出して下さい。
- ・用紙は琴浦町のホームページからもダウンロードできます。
- ・電話でのお申し込みも受け付けております。

* 利用された方へ *

- ・利用後は、「公民館使用日誌」の記入を忘れずをお願いします。
- ・ごみは各自で必ずお持ち帰り下さい。
- ・皆さんが気持ちよく使えるように使った後は掃除・整理・整頓をお願いします。

皆様、ぜひ公民館活動にご参加下さい(´`)