

集い・交わり・語らい・楽しむコミュニティゾーン

# 伯耆しあわせの郷だより

【発行】 伯耆しあわせの郷 ☎ 26 - 5581 <http://www.shiawasenosato.jp>  
 指定管理者 旭ビル管理株式会社



当施設のゲートボール場付近にはしだれ桜だけでなく様々な樹木が植樹されています。山法師が一瞬ですが、見事に赤く染まりました。

また、先月はハンガリー料理・チャイニーズ料理など国際色あふれる教室も開催の様子も載せていますのでご覧ください。当施設がこの地域にとってなくてはならない施設として発展を期したいと思います。

「戴いたご意見を順次実施していきます」  
 6月中は空梅雨の様相で、このまま雨が降らなければ農作業等が心配されるところです。  
 さて、この頃の伯耆しあわせの郷ですが、先日、当施設をご利用いただいている教室の生徒さんや貸館でご利用いただいている利用者の方にアンケートにご協力いただきました。本当に様々なご意見を頂戴し、あらためて感謝申し上げます。施設を管理する事務局が気づかないことも多く、ありがたかったです。戴いたご意見は実現可能なものから順次実施して参ります。

さて、この頃の伯耆しあわせの郷ですが、先日、当施設をご利用いただいている教室の生徒さんや貸館でご利用いただきました。本当に様々なご意見を頂戴し、あらためて感謝申し上げます。施設を管理する事務局が気づかないことも多く、ありがたかったです。戴いたご意見は実現可能なものから順次実施して参ります。

## 受講生募集

※申し込みは、7月 1日（土）から先着順にて受付け、定員になりしだい締め切ります。

※受講料のほかに材料費などが必要です。

教室名・講師	日時	回数	定員	受講料
Café 風ごはんでlunchi! 「エリンギとささみのクリーム煮他」 管理栄養士 小田 秀さん	7月 8日（土） 10:00~13:00	1回	24名	550円

## 7月の休館日



7 JUL	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

# 教室受講生募集

◎受講の申し込みは、7月1日(土)より先着順に受け付け定員になりしだい締切ります。

教室名	期間・日時	講師	定員	受講料 (回数)	
ステップアップ エアロ①A①B②	①A 8～11月 毎週水曜日 9時45分～10時45分	河本珠紀さん	25	8,400円 (15回) (保険料込)	
	①B 8～11月 毎週水曜日 11時～12時	河本珠紀さん	25		
	② 8～11月 毎週水曜日 19時～20時	河本珠紀さん	25		
※基本から始まり徐々にレベルアップしていきながらしっかり動ける身体づくりを目指していきます					
ダンスエアロビクス	8～12月 毎週土曜日 10時15分～11時15分	中原啓子さん	25		
※様々なフットバリエーションを流れるように動いていくことで運動量を上げていきます					
パワーヨガ	8～12月 毎週土曜日 13時30分～14時30分	中原啓子さん	35		
※ヨガのポーズと呼吸を連動させながら途切れることなくアクティブに動いていくことで、しなやかな身体づくりを目指します					
ヨーガ	8～12月 毎週木曜日 19時～20時	桑本聡子さん	35		
※体の動きと呼吸をあわせて筋肉の緊張を解きほぐし心身の調和をはかっていきます					
ファーストピラティス	8～11月 毎週金曜日 19時～20時	河本珠紀さん	30		
※インナーマッスルを鍛え骨盤などの身体のアンバランスを矯正していくことで美しい身体を作り上げます					
3B体操①②③	① 8～12月 毎週火曜日 10時15分～11時45分	前田泰子さん	25		
	② 8～12月 毎週木曜日 10時15分～11時45分	福井留実さん	25		
	③ 8～12月 毎週木曜日 14時～15時30分	福井留実さん	25		
※3B用具を使って楽しく運動を継続することで自然と筋力がつき代謝を高めます					
3Bストレッチ	8～12月 毎週火曜日 14時10分～15時25分	川内千恵子さん	25		
※3B用具を使い、心と体のリフレッシュを一番の目標に音楽に合わせて楽しく体を動かします					
太極拳	8～12月 毎週金曜日 10時15分～11時45分	岡本真由美さん	20		
※太極拳の基本と24式太極拳、健身気功をまなびます。呼吸する、足腰を強くし脚力を高めていきます。					

- 受講料は初回全納です。納入された受講料は原則として返金しません。
- 各教室とも、受講料の他に保険料(150円)が必要です。
- 教室は一部変更または中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- 託児を希望される場合は、教室申し込みのときにご相談ください。(お子様1人につき、1回200円)  
(\*ヨーガ、ファーストピラティスでの託児はお受けできませんのでご了承ください)

パッチワーク展を開催しました。

6/11  
5/2  
7/2

パッチワーク教室作品展を 6/11  
5/2の期間で開催し、沢山の方  
にご覧いただきました。

ご覧になられた方々は、小物  
から壁一面の大作まで、  
生徒さんの心を込め  
た力作に感動されて  
いました。



ハンガリー料理教室開催

6 / 17

鳥取短期大学の留学生ツアードラ・オットーさんが来日中のお母さんシャッチーさんと一緒に、ハンガリー料理教室を開催しました。メニューは「トランシルバニア人のザワークラフト料理」と「ハンガリー風クレープ」を作りました。オットーさんは、日本語ペラペラで倉吉弁を交えながら、料理の説明をして、和やかな雰囲気です。講座を進め、出来上がった料理をおいしくいただきました。講座終了後、スライドを交えて、ハンガリーについて説明を聞き、遙か東欧の国に思いを寄せ、解散しました。



全国煎茶道大会に参加して

風薫る5月20日、21日、全国煎茶道大会のお茶会が宇治市の黄檗山萬福寺にて盛大に行われ、煎茶教室では森先生をはじめ7名が参加しました。歴史あるお寺で凜とした中でのお茶席では、各流派のお作法、しつらえ、おもてなしなどを学ぶことが出来ました。

私たちが学んでいる小笠原流煎茶道では、床飾り、正客定、待合のしつらえ等素晴らしいお茶席で、お家元様、お副家元様にお会いでき、心のもった一煎をいただき、皆なごみ、参加できたことを喜びました。

翌日は宇治平等院、京都の青もみじ庭園めぐりなど心洗われる研修旅行となりました。

煎茶教室 浜家紀子 記



ファイファイスクール

今年も夏休みが近づいてきました。今年もやりませうワイワイスクール！頑張つて小学生の思い出づくりのお手伝いをさせて頂きます。小学生高学年（一部低学年可）を対象に14教室開催します。詳しくはチラシを各学校でお配りしていますので、そちらをご覧の上、ぜひ申し込んでください。

教室名	実施月日	募集人員
オリジナルのスタンプを作ろう	7月26日	15名
おもしろパン作り①	7月27日	20名
わくわくスイーツ作り①	7月28日	20名
バターを作ろう	8月1日	30名
はた織り&草木染	8月2日	20名
ガラスアートのスタンドを作ろう	8月3日	15名
おもしろパン作り②	8月3日	20名
わくわくスイーツ作り②	8月4日	20名
ペットボトルロケットを飛ばそう	8月4日	15名
ラブラブセンサーを作ろう	8月8日	15名
オリジナルな木の時計を作ろう	8月8日	15名
電気の科学実験	8月17日	20名
中部・夏の手づくり教室	8月20日	
リサイクル工作でインテリア雑貨を作ろう	8月22日	20名

申込受付 7月13日(木) 9:00より  
電話または窓口にて受付 先着順  
TEL 0858-26-5581

中部・夏の手づくり教室は別の受付になります。

予告 書道教室作品展開催

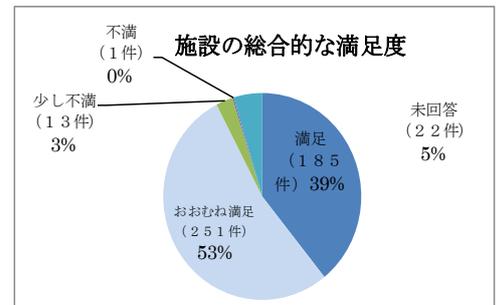
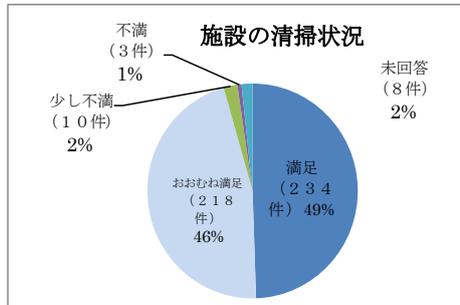
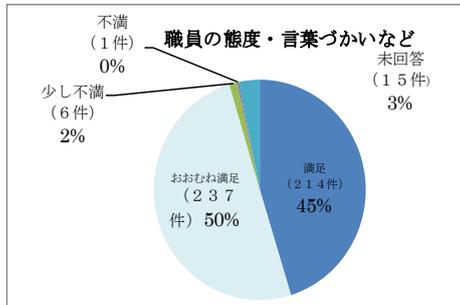
書道教室の生徒さんの作品展を左記の日程で開催いたします。是非ご覧ください。

記

期間 7月16日～23日  
場所 伯耆しあわせの郷 展示ホール

# 施設の満足度調査を行いました

施設のより一層のサービス向上のため、5月に教室受講生、来館者を対象としたアンケート調査をおこない、473名の方に回答を頂きました。貴重なご意見も多数いただきました。戴いたご意見については実現可能なものから実施し、今後の運営に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。



## しだれ桜育成作業を実施しました

6月10日(土)、しだれ桜の育成ボランティア作業を実施しました。この度の作業は「お礼肥え」と言われるもので、油カス・化成肥料の混合肥料をしだれ桜の根元に穴を開け入れていきました。作業は1時間ほどで終了し、その後、樹木医による樹木の悩み事相談会が開かれ、写真を見ながら、樹木の状態診断と対処方法についての説明を受け、参加者皆で勉強をしました。当日はケーブルテレビの取材も入りましたので、見られた方もおられるかと思えます。



## 救急救命講習会のお知らせ

◇7月28日(金)16時より、消防訓練の一環として、倉吉消防署員の指導による救急救命講習会を実施します。訓練用のヒト形を使って『心肺蘇生法』及び『AED使用法』を学ぶ1時間程度の簡易講習です。一般参加も可能ですので、希望される方はお気軽に伯耆しあわせの郷まで、ご連絡ください。



昨年の様子

## 編集後記

三か月前に屋外作業中に転倒し、足首を捻挫しました。仕事で動かすので現在もなかなか正常には戻りません。年も年だしなんて考えながら、早く治したいので整形外科に行きました。先生曰く、足首まわりの筋肉が落ちてきたせいではないかと言われていました。体操をやって筋力を付けてみたらと「タオルを使用した足の体操」、「足指体操」、「爪先立ち体操」を教えてもらいました。もうこれは高齢者の皆さんがやっておられる転倒予防で行う体操ですよ。若くても動かさないと筋力は低下し弱まり、関節はぎこちなく動かしにくくなり始める。すると日常生活に支障が起きてしまい、さらに動かさなくなってしまう。その結果が転倒なのではないかと、今回わたしが転倒したのは、脚力の低下だけが原因ではありませんが、やはり踏ん張る脚力、バランス力など下半身を鍛え直す必要があることを感じる出来事でした。