

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

「国際交流のイベントが目白押し」

秋のイベントが一段落したこの頃ですが、先日は第19回目を迎えた恒例のペタンク大会を行いました。今年は合わせて第1回目の国際交流ペタンク大会とし、地域在住のフランス・アメリカの方がチームを作って参加してくれ大いに盛り上がりました。また、12月7日には当所での4回目となる、くらし国際交流フェスティバルが開催されます。織物教室もロシア交流の展示で参加の予定です。そのロシアとの交流ですが、この時期、ロシア極東地方の青年が鳥取県サーポーターとして研修と交流のために鳥取県を訪れ、14日に当所にてロシア料理を共に作って交流する予定です。

今年はNHKの朝のドラマ「マッサン」が好評です。国を超えた外国人との交流は、実に身近なものになってきていると思います。見た目の違いはありますが、考えていること、感じ方は変わりないことを感じます。この初冬は国際交流を心がけてみませんか。

## 受講生募集

※申し込みは、12月5日（金）から先着順にて受付、定員になりしだい締め切ります。

※各教室とも、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! 「アップルパイ、スコーン」 管理栄養士 小田 秀さん	12月13日（土） 13:00~16:00	1回	24名	550円
 韓国料理教室 「キムチ作り」 国際交流員 チョン ヨンウック 鄭 然旭さん 調理師 西尾 春代さん	12月20日（土） 12月21日（日） 12月23日（火・祝） 時間など詳細は、 お問い合わせください	3日間	28名	1650円

## 12月の休館日

※ 平成27年 1月 4日（日曜日）から開館となります。

12	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水							
DEC	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

# 1月開講教室 受講生募集

◎受講の申し込みは↓

12月5日(金)の午前9時から先着順に受け付け、  
定員になりしだい締切ります。

教室名	日時	期間	定員	講師	受講料 (回数)
ダンス エアロビクス教室	毎週土曜日 午前10時15分～11時15分	1月～3月	25名	中原 啓子さん	5,500円 (10回)
※ 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。 Dance のスタイルも加えながら、軽快な音楽に合わせて動いていくことで、タップリ汗をかいていきます。					
3B体操教室①	毎週火曜日 午前10時15分～11時45分	1月～3月	25名	前田 泰子さん	5,500円 (10回)
3B体操教室②	毎週木曜日 午前10時15分～11時45分	1月～3月	25名	福井 留実さん	5,500円 (10回)
3B体操教室③	毎週木曜日 午後2時～3時30分	1月～3月	25名	福井 留実さん	5,500円 (10回)
※ ボール・ベル・ベルダーの用具を運動の助けとして使用しながら、音楽に合わせて行う健康体操です。					
太極拳教室①	毎週金曜日 午前10時15分～11時45分	1月～3月	20名	岡本真由美さん	5,500円 (10回)
太極拳教室②	毎週日曜日 午前10時15分～11時30分	1月～3月	20名	小谷 公子さん	5,500円 (10回)
※ ①：独特の呼吸法とゆっくりとした動作を、基本から学んでいきます。 ②：心身共にリラックスし、「筋力・骨・関節・神経系」を含め健康効果が高まります。					
ストレッチ教室	毎週火曜日 午後2時10分～3時25分	1月～3月	25名	前田 泰子さん	5,500円 (10回)
※ 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す教室です。					
パワーヨガ教室①	毎週金曜日 午後2時～3時	1月～3月	30名	中原 啓子さん	5,500円 (10回)
パワーヨガ教室②	毎週土曜日 午後1時30分～2時30分	1月～3月	30名	中原 啓子さん	5,500円 (10回)
※ 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、しなやかな身体作りを目指します。コアトレーニングの要素も取り入れながら、身体を引き締めていきます。					
ヨーガ教室	毎週木曜日 午後7時～8時	1月～3月	30名	桑本 聡子さん	5,500円 (10回)
※ 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ます。 身体・心・呼吸のバランスが整えられ、自然治癒力が高まります。					
料理教室	月2回火曜日 午前10時～午後1時	1月～3月	36名	鳥取県調理師 連合会	3,300円 (6回)
※ 現役の調理師さんからプロの技を学びます。家庭料理のレパートリーがひろがります。					
レザークラフト教室	毎週火曜日 午前10時～12時	1月～3月	18名	西村都紀世さん	5,500円 (10回)
※ 革の裁断から仕上げまで、作品作りの基礎を学びます。世界で唯一の作品を作る喜びを感じましょう。					

- 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。
- 受講料のほかに、スポーツ保険料、材料費などが必要です。
- 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円ご負担いただきます。)
- (注) ヨーガ教室の託児はお受けできませんので、ご了承ください。

# 大会結果

## 第19回伯耆しあわせの郷ペタンク大会 《国際交流ペタンク大会》

・11月8日(土)開催 ・参加チーム数:43チーム ・参加人数:140名



優勝した上井悠々クラブ B チーム



大健闘の国際チ  
ム『バスタガ』  
←

43チームによる大激戦

### ☆ 成績 ☆

- 優勝 上井悠々クラブ B チーム
- 準優勝 上井本町 B チーム
- 第3位 上灘 A チーム
- 第4位 八屋 B チーム

## 新講師紹介 陶芸教室

12月より陶芸教室をご指導いただく中村先生  
をご紹介させていただきます。



陶芸家  
**中村 和雅さん**

プロフィール  
大阪市立工芸高校卒業  
後、独学で陶芸を学び、  
関西にて創作活動を開  
始。平成23年より三  
朝にて創作活動開始。

### 《先生より一言》

陶芸を「十の芸」とも言うものだと聞いたことがあ  
りますが、教室に来始めて、熱心な方々の多芸なこ  
とに驚いています。食器に留まらず、陶芸を通して  
いろいろな生活の場面が、よりいっそう楽しくなる  
様な教室にしてゆきたいと思っています。

## 11/1 ターゲット・バードゴルフ競技者 養成講習会を開催しました。

この度の講習会は、若い世代の参加者もねらっ  
て週末土曜日の開催でした。30代二名、60代一  
名、70代二名の合計五名の受講者でした。若い  
男女も参加され、異世代交流の場となり、とて  
も盛り上がりました。参加者・関係者の皆様、  
お疲れ様でした。次回は、来春実施予定です。



## 民踊出前教室開催

11月13日民踊教室の生徒の皆さんが地  
域ケアセンター・マグノリアさんを訪問し  
て利用者の皆さんに、日頃の稽古の成果  
を、披露しました。皆さん大変楽しみにし  
ていただいていたようで、なじみの曲では  
一緒に歌い、安来節まで披露していただく  
利用者の方もあり、アンコールのきよしの  
ズンドコ節では、職員の方、利用者の方も  
一緒に踊り、大いに盛り上がりました。



アンコールに答えてきよしの  
ズンドコ節をみんなで！



三朝小唄をはじめ全8曲を披  
露しました。

伯耆しあわせの郷出前教室は、  
日頃、教室で鍛えた成果を施設  
等に向向って行って、地域の皆  
さんに披露する教室です。  
本年度は、この後、3B体操教  
室、太極拳教室の出前教室を予  
定しています。



約60名の利用者の皆さんに楽  
しんで頂きました。



## 施設利用ご案内



# くらよし国際交流 フェスティバル2014

12月7日(日) 10:00~15:00

伯耆しあわせの郷織物教室が参加します。

作品展示、「倉吉緋  
展覧会 in ロシア」  
活動紹介



## 「しだれ桜の里を育てる会」 第1回世話人会が開催されました

伯耆しあわせの郷には平成5年開館時、市民の篤志家から寄贈された「しだれ桜」およそ100本が植わっています。植樹から20年が経過し毎年4月には美しい花が咲き市民の憩いの場所となっています。この度、さらに育成と活用を図って倉吉の新しい名所にしようと「しだれ桜の里を育てる会」の結成が準備されています。



## 落ち葉で腐葉土を作りました

伯耆しあわせの郷の落ち葉で腐葉土を作りました。ご希望の方に無料で差し上げます。入れ物を持って事務所までお越しください。

(12月1日~なくなるまで)



出来上がった腐葉土

## 青少年の森(小田山奥) 整備ボランティアが行われました

11月16日(日)伯耆しあわせの郷の裏手にあたる倉吉市所有の青少年の森整備ボランティア作業が行われました。青少年の森はハッサク、栗などの「実のなる木」やドウダンツツジなどが植えられていて、毎年この時期と春に地元の上北条地区や市民ボランティアによって整備が行われています。この日も2時間ほど、ツル植物の除去やベンチ作りなどの作業に汗を流しました。作業の後はおにぎりや餃子汁がふるまわれ有意義なひと時を過ごしました。



### 編集後記

去る十一月八日、ペタンク大会を開催しました。(3面掲載)このペタンクという競技は、南フランス地方を発祥の地とし、フランスでは競技人口が六百万人と云われ老若男女が楽しめるスポーツです。ルールも簡単なことから、伯耆しあわせの郷では国際交流の一環として、十九回を数える今回から『国際交流ペタンク大会』と銘うって参加を募ったところ、1チーム参加いただきました。フランス人2人、アメリカ人1人の国際チームで、年齢も若く他の参加者と四十歳位の差がありコミュニケーション等少々心配していたのですが、競技が始まってしまえば、それは杞憂におわりました。和やかな中にも真剣にプレーされ、そして歴戦の強者が集まった予選リーグを全勝で突破、惜しくも決勝トーナメント2回戦での敗退でしたが、さすがフランスでは日常的なスポーツ、大変お上手でした。ペタンクというシルバーク世代のスポーツのイメージをお持ちの方も多いと思いますが、カーリングに似たルールさえ覚えれば、誰でも手軽にできるスポーツです。集中力も養えますので、是非チャレンジしてみてください。