

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



落葉の季節ですが、このアメリカカフウの幹は生命力がみなぎっています。きっと来年に向けて力を蓄えているのでしょう

「第3期のスポーツ系教室を募集します」  
 今年もあと残り1カ月になってしまいました。卓上カレンダーの残りがなくなり時間の経過の速さにハッとさせられます。  
 これから雪の季節をむかえますが、例年と同等か多めという予報が出ています。若干標高の高い当施設にとつて、つらい季節の到来となりました。今月は、スポーツ系教室の第3期の募集の時期となります。外出がおっくうになって活動量が減ってしまいがちなこの時期こそ、少し頑張つて伯耆しあわせの郷まで足を延ばしていただきます様お願いします。  
 また、この寒い時期ならではの教室（キムチづくり教室、みそづくり教室等）も順次開催します。そして来年2月には新教室も含め来年度の教室の募集も開始いたします。今後の情報にご注目下さい。

## 受講生募集

※申し込みは、12月1日（金）から先着順にて受付け、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
基礎から学ぶ 男性のための料理教室 「鶏のから揚げ・冬野菜のごまあえ」 管理栄養士 徳重 安枝さん	12月 8日（金） 10：00～13：00	1回	20名	550円
韓国料理教室 「キムチ作り」 ※3日間 参加可能な方  国際交流員 鄭 然旭さん 調理師 西尾 春代さん	12月22日（金） 14：00～17：00  12月23日（土） 10：00～13：00  12月24日（日） 10：00～13：00	3日間	30名	1,100円

## 12月の休館日

※ 平成30年1月4日（木）からの開館となります。

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

# 1月開講教室 受講生募集

◎受講の申し込みは↓

**12月1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	5,600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。					
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	5,600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	5,600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	5,600円 (10回)
※ 3 B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。					
太極拳教室	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	5,600円 (10回)
※ 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。					
3B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	川内 千恵子さん	5,600円 (10回)
※ 3 B用具を使って、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。					
肩甲骨ヨガ教室	毎週金曜日 午後2時～3時	1月～3月	30名	中原 啓子さん	5,600円 (10回)
※正しい位置に肩甲骨がポジションされることで背中がきちんと働き、姿勢の改善、代謝のアップも見込めます。					
パワーヨガ教室	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	5,600円 (10回)
※ヨガのポーズと呼吸を連動させながら、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。					
ヨーガ教室	毎週木曜日 午後7時～8時	1月～3月	35名	桑本 聡子さん	5,600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きます。					
ハワイアンフラ教室	毎週水曜日 午後2時～3時15分	1月～3月	30名	磯江 由美子さん	5,600円 (10回)
※ ハワイアンのリズムにのせてゆったり踊るうちに、心も身体もよくほぐれ、自然に足腰が鍛えられていきます。					
煎茶教室①	毎週金曜日 午前10時～12時	1月～3月	15名	森 翠美さん	5,850円 (9回)
煎茶教室②	毎週金曜日 午後1時～3時	1月～3月	15名	森 翠美さん	5,850円 (9回)
※ 小笠原流煎茶の『お点前の美しさ』を体得してみませんか。美しい礼儀作法、おもてなしの心が学べます。					
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広がります。					
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(100円、表示している受講料は保険料込です)、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。(＊ヨーガ教室除く。料金：1回200円/1人)

## 《大会結果》

# 第22回伯耆しあわせの郷ペタンク大会 《第4回国際交流ペタンク大会》

・11月3日(金)開催 ・参加チーム数:32チーム ・参加人数:105名



◇快晴に恵まれた文化の日、32チームが参加して、第22回ペタンク大会を開催しました。気温の上昇と共に予選リーグから熱い戦いが続き、決勝戦は1点差の接戦を制した上余戸Aチームが優勝しました。決勝戦はおろか優勝するとはと無欲の勝利に顔がほころんでいました。

### 優勝した上余戸Aチーム



#### ☆ 成績 ☆

優勝	上余戸Aチーム
準優勝	上灘Aチーム
第3位	上北条Bチーム
第4位	関金Dチーム

## 教室紹介

### 基礎から学ぶ 男性のための料理教室

11月10日、基礎から学ぶ男性のための料理教室を開催しました。今回から内容を変更し、初めて料理をされる方などに対応した、より基本的な講座内容に変更しました。今回は初めて参加された方が3名あり、だしの取り方や、素材の切り方など基本的なことを確認しながら、楽しく学びました。

**アーティフィシャルフラワーでクリスマスリースを作ろう!**  
11月18日(金)、今年度の新規教室となるアーティフィシャルフラワー教室を開催しました。ほとんど生花としか見えないアーティフィシャルフラワーの技法で今回はクリスマスリースを作りました。受講された皆さんは集中して取り組まれ、リースの出来ばえに満足されたようです。これからも随時開催する予定です。お待ちして  
お待ちしております。



次回  
12月8日(金)開催  
鶏のから揚げ他  
申込み受付中



## 活動紹介

### JPA(日本写真家協会)応募展で 中村武さん(写真教室)が入選

第15回JPA公募展で写真教室受講者の中村武さんが入選されました。作品は来年の3月から米子市美術館で展示されます。

**池本一郎さん(文芸教室講師)が  
県文化功労章を受章されました。**  
文芸教室講師の池本一郎さんが、29年度県文化功労章を受賞されました。池本さんは、郷土文芸雑誌「倉吉文芸」の委員長として、発行に携わる傍ら、県歌人会長などを歴任。県を代表する歌人として文芸活動をけん引してきたことが評価され、今回の受賞となりました。



県は受賞者の功績をたたえ、短歌に関する講演会を開催する。  
日時・会場は未定



入選作  
「新雪ハーモニー」  
JPA展 米子展  
2018年3月17日(土)~  
3月25日(日)  
米子市美術館

## 倉吉の伝統工芸を目指して 竹細工教室

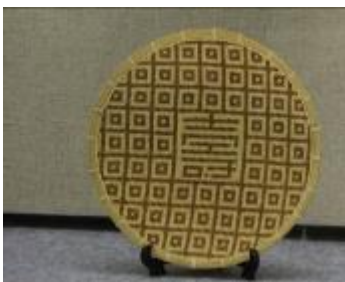
竹を使った工芸品の製作は全国各地で行われている。最も盛んな大分県別府では産業として定着し、学校も開講されている。また高知の専門店が創る弁当箱やピクニックバスケットなどは東京の大手デパートで若い人を中心に大変な人気と聞く。また広島県竹原市では、多く生息する竹を使った常設の工房が観光客などに開放され地域おこしに役かっていると聞く。そんな竹細工ですが、当施設では、平成15年から現在のような形で本格的に始めるようになった。

### 倉吉博物館「復興祈念展」に出展



作品解説をする  
竹細工教室  
盛山信行講師

復興祈念展の間、伯耆しあわせの郷開館二五周年合同展の中で「花かご」「竹バッグ」などの竹細工作品三〇点を展示し来場者から大変な好評を戴きました。



### 竹細工教室の紹介



苛性ソーダを使い油抜き作業



竹細工教室は現在、教室①(第1. 3水曜日)の上級クラスと教室②(第1. 3木曜日)の初級クラス及び上級以上の同好会(第1. 3水曜日)の2教室1同好会で開催しています。作品の発表会は当施設で年二回程度あり、伯耆しあわせの郷まつりでは作品の販売も行います。また、不定期で研修旅行や毎年の花見会や忘年会などの懇親も行います。

## 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。事務所までお越しください。

1人2袋程度まで  
をお願いします

**12月1日(金) ~ なくなるまで**



### 編集後記

いよいよ冬本番、寒くなってきました。この時期は、空気が乾燥して風邪(感冒)やインフルエンザなど感染症が流行しやすい季節になってきます。感染予防に手洗いやマスクの着用、部屋の加湿など体調管理にも一層の配慮が必要になる時期です。厚生労働省や医療機関が推奨している咳エチケット。咳、くしゃみ等の症状がある場合には、マスクを着用して周りの人とうつさないようにしよう!というもの。咳やくしゃみ、会話によって飛んだ唾やしぶきに含まれるウイルスを吸入する感染を飛沫感染といい、車内、部屋などの同じ空間、また街頭や廊下などですれ違いざまに咳をされるのはとても不快なもの。他にも咳を伴う怖い感染症、結核、ノロウイルスなどもあり、咳やくしゃみは危険がいっぱいです。結核は、最近高齢者の方の感染も多いらしく、長引く咳には要注意。この施設内には高齢者の方も多く来ておられますので、気をつけなければなりません。感染症胃腸炎・食中毒ノロウイルスは、七割が冬に発生しているそうなのでこれからの季節はノロにも気をつけたい。一般的に大勢の人たちがあつまるところが危険だそうなので、この施設も例外ではありません。この冬、従業員もしっかりと咳エチケットは励行していきたいものです。