

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



グリーンカーテンとしての役割は果たしませんが、可愛い実がなりました。味もなかなか

「県内随一のニューライフ施設」  
 各地での夏祭りや花火大会が一段落して、学校も2学期の事業が始まりました。スポーツ系教室の2期目が順次開講していきますし、今月より創作・文化系教室の後期講座の募集を開始いたします。

当施設は昭和64年頃から「伯耆ニューライフビレッジ」として来る高齢化社会への対応のために5年間にわたる構想準備期間を経て平成5年に開館いたしました。当時から「くらし市報」に何回にもわたってこのニュースが掲載されており、非常に大きな構想の基、準備がされていることがうかがえます。

この施設はコンパクトで使いやすく、交通至便で様々な市民のニーズに答える教室が安価で準備されていて、東・西部にはない素晴らしい施設だとの評価をいただいています。皆さま大いにご利用ください。

※申し込みは、先着順に受付中。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。

## 受講生募集

教室名・講師	日時	回数	定員	受講料
Café風ごはんでlunchi!  「枝豆とコーンのポン・デ・ケージョ他」 管理栄養士 小田 秀さん	9月 5日(土) 13:00~16:00	1回	24名	550円

## お知らせ!



\* 伯耆しあわせの郷では、クールビズを実施しています。皆様のご理解とご協力をお願い致します!

## 9月の休館日

9 SEP	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水						
	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

# 10月開講教室 受講生募集

◎9月4日(金)の午前9時～

受付開始、先着順

- 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、教材費・材料費・スポーツ保険料などが必要です。
- 教室は一部変更または中止になる場合がありますので、予めご了承ください。
- 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。

教室名	日時	期間	定員	講師	受講料(回数)
陶芸①	第1土・日曜日 午後1時～4時	10月～3月	15名	中村 和雅さん	9,600円 (12回)
陶芸③	第2火・水曜日 午後1時～4時	10月～3月	15名	中村 和雅さん	9,600円 (12回)
陶芸④	第2土・日曜日 午後1時～4時	10月～3月	15名	中村 和雅さん	9,600円 (12回)
レザークラフト	毎週火曜日 午前10時～12時	10月～12月	18名	西村 都紀世さん	4,950円 (9回)
パッチワーク	隔週木曜日 午後1時～4時	10月～2月	20名	岩本 裕美子さん	5,500円 (10回)
写真	第1・3土曜日 午前10時～12時	10月～3月	15名	福島 多暉夫さん	9,600円 (12回)
絵画(油絵)②	第2・4金曜日 午後1時～4時	10月～3月	20名	伊田 充雄さん	6,600円 (12回)
日本画	第2・4水曜日 午後2時～4時	10月～3月	20名	中川 端月さん	6,600円 (12回)
いけばな	第2・4木曜日 午前10時10分～11時30分	10月～3月	15名	中瀬 富子さん	6,600円 (12回)
煎茶①	毎週金曜日 午前10時～12時	10月～3月	15名	森 翠美さん	11,000円 (20回)
煎茶②	毎週金曜日 午後1時～3時	10月～3月	15名	森 翠美さん	11,000円 (20回)
裏千家茶道	第1・2木曜日 午後1時30分～3時30分	10月～3月	12名	竹本 寿子さん	6,600円 (12回)
書道	第1・3水曜日 午後2時～4時	10月～3月	35名	名越 蒼竹さん	6,600円 (12回)
大人のピアノ	月3回水曜日 午前9時30分～10時30分	10月～3月	10名	岡崎 仁子さん	8,250円 (15回)
きもの着付け①	第1・3火曜日 午後1時15分～3時15分	10月～3月	14名	金元 公重さん	6,600円 (12回)
きもの着付け②	第1・3水曜日 午後1時15分～3時15分	10月～3月	14名	高塚 廣子さん	6,600円 (12回)
マレボジャ!韓国語 (入門・後期)※1	毎週水曜日 午前10時15分～11時15分	10月～3月	15名	大谷 博美さん	9,900円 (18回)
マレボジャ!韓国語 (初級・後期)※2	毎週水曜日 午前11時30分～12時30分	10月～3月	15名	大谷 博美さん	9,900円 (18回)
マレボジャ!韓国語 (中級・後期)※3	毎週金曜日 午前10時30分～11時30分	10月～3月	10名	大谷 博美さん	18,000円 (18回)
英会話(初級)	第1・3土曜日 午後2時～3時30分	10月～3月	15名	佐藤 恭子さん	6,600円 (12回)
ノルディックウォーク	月2回火曜日 午前10時15分～11時45分	10月～3月	20名	岸田 将志さん	6,600円 (12回)
民踊	第1・3木曜日 午後1時～3時30分	10月～3月	30名	藪中 みゆきさん	6,600円 (12回)

【※1:初心者・基礎から学びたい方 ※2:ハングル文字が読める方 ※3:簡単な日常会話ができる方】

# 2015 夏休み ワイワイスクール



**おもしろパン作り** 【7月31日・8月7日開催】

たたいて、こねて、生地つくりが最高に楽しいね！

粉だらけになりながらいろいろな形のパンを作りました。

アンパンマンも作ってみました

**わくわくスイーツ作り** 【7月29日・8月6日開催】

今年はガトーショコラをホワイトチョコで作りました。

仲良く、楽しく、上手にメレンゲができました。

上手にできてVサイン

**たのしくクッキング** 【8月4日開催】

オシャレに、フルーツサンドの出来上がり

フルーツロールサンドとスムージーを作っておいしくいただきました。

**七宝焼きのキーホルダーを作ろう** 【7月31日開催】

不思議な光の箱を作ろう！

先生に教わりながら光の箱を仕上げました。光にかざして動かすといろいろな模様になります。

自分で作れて楽しかったよ！

中にハートやクローバーの形を入れました

先生、色を塗るのがむずかしいです！

倉吉市教育委員会共催

夏休み伝統文化体験教室

きれいに染め上がりました。

**はた織り & 草木染** 【8月6日開催】

はた織り機でのコースター作り、草木染のハンカチ作りを体験しました。

草木染ハンカチとコースター個性豊かに出来上がりました。

**ガラスアートのスタンドを作ろう** 【8月7日開催】

難しそうに見えるけど、少し慣れば簡単に作れました。すてきなスタンドができて良かったです。思い出の写真を入れておきます。

意外と簡単！

何の写真を入れようかな？

お母さんの誕生日プレゼントにします！

**パステルアートで花を描こう！** 【7月30日開催】

いろいろな色のパステルを削って粉にして、指を使って絵を描きました。

むずかしそうだったけど、簡単にきれいな花の絵が描けました！

**君もマジシャンになれる！** 【7月31日開催】

ロープを使った2つのマジックを習いました。みんながしっかり覚えたので、学校で披露できるでしょう。

じっくりやれば大丈夫だよ！

ワン、ツー、スリー！ハンカチが現われました！！

7月29日から開催した、夏休み子どもワイワイスクールには161人の方々が参加してくれました。ご参加ありがとうございました。

**中部・夏の手づくり教室** 【8月23日開催】

液体窒素で遊ぼう！-196℃の世界

花がパリパリになったよ！

バナナでくぎを打ちました

中部ものづくり道場が主催で光の箱・電子オルゴールなどを作りました。

**子ども科学体験教室**

色付きのスライムを作ろう！

ちよつと硬いな

いい感じに出来たよ！

真剣に講義を聞く未来の科学者たち

**米子高専出前講座** 【8月20日開催】

米子高専の先生にスライム作りと液体窒素の実験を指導していただきました。みんなが自由に工夫する楽しい教室でした。

# 活動報告

## 民踊教室 みつぼし踊り(8月1日)に参加 出前教室(8月20日)を実施しました。

8月1日(土) 民踊教室の皆さんが、打吹まつりみつぼし踊りに参加しました。猛暑の中、特設広場で息の合った踊りを披露し祭を盛り上げていました。

8月20日(木) 介護老人保健施設うつぶきで出前教室を実施しました。約30名の入所者の皆さんに、日頃教室で稽古した民踊を披露し、楽しい時間を過ごしました。



### しだれ桜の里を育てる会の活動

8月21日(金)、しだれ桜の里を育てる会役員会を開催しました。役員会では①観光客を誘引し活性化するための助成事業への応募、②来年のしだれ桜の里まつりの構想、③会員の拡大、④秋の育成作業、⑤会員交流会などについて、検討をしました。



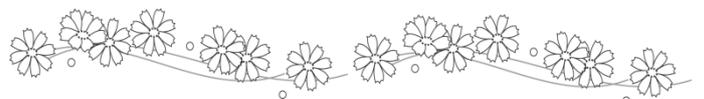
#### ☆今後のスケジュール☆

11月28日(土) 育成作業  
2月10日(水) 会員交流会

※詳細は追って公開します。

### 第7回伯耆しあわせの郷まつり 10月18日(日)開催決定

◇第一回実行委員会開催◇  
8月19日(水)、実行委員会が開催され、第7回伯耆しあわせの郷まつりの実施要綱が、決定しました。  
ステージコーナー、展示・体験・販売、屋台グルメ、遊びのコーナー等盛りだくさんの企画内容で開催いたします。  
ぜひ、お楽しみに！



### 編集後記

昨年の冷夏から打って変わったような連日の猛暑、熱帯夜が続きました。

こんなに暑いと夜はどうしてもエアコンに頼らざるを得ない。しかしお休みモードで寝ても途中の寝苦しさでどうしても目が覚めてしまう。そうするとなかなか寝付けなかったりする。そんな朝はどうしても体がだるくもう一步ファイトがわからない。そんな悪循環に陥っておられる方も多いのではないだろうか。

でも少しだけ生活習慣を変えることで夜もぐっすり眠れ、次の日も元気に仕事が出来ようになります。それはこの時期、暑いからといって風呂に入らずにシャワーで過ごすことが多いと思いますが、38℃程度のぬるめのお湯を貯めてしっかりと風呂に入ることです。そのことで身体が暖まり血液の循環が良くなりぐっすり眠ることが出来ます。

先日、この時期シャワーをやめて風呂に入りましたら、確かに効果テキメンで朝までしっかり眠ることが出来、朝も身体が軽く感じたのです。まだ暑い日が続きます。皆さんもぜひ実践してみてください。