

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

「正常化へもう一步」

今年、6月初旬から30℃に迫る陽気で、今年の夏も例年以上に暑くなるとの予報が出ています。新型コロナウイルス感染症予防でマスクの着用が欠かせない中、より一層暑い夏になりそうです。

さて、5月16日から当施設も条件付きではありますが再開し、徐々に来館される方が増えてきました。教室の完全正常化は8月以降になると考えています。また、会議・研修等のご利用は、まだまだ例年の半分にも満たない状況が続いています。

そして、例年この時期にご案内していた「夏休み子どもワイワイスクール」は、誠に残念ですが、中止とさせて頂きます。楽しみにしてくれていた子ども達やご協力を頂いていた保護者や学校関係者の皆様にもご理解いただき様お願ひします。完全正常化に向けてあと一歩といったところです。今しばらく猶予を頂きます様お願ひします。



当施設にはたくさんのヤマボウシが植樹されています。この時期、雪を被った様に白い花が咲きます。

受講生募集

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

※受講料は初回前納。納入された受講料は原則返金いたしません。

※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
初めてのパン作り①② 「カマンベールパン他」 管理栄養士 小田 秀さん	① 7月11日(土) ② 7月12日(日) 午後13:00~午後16:30	①②どちらか 1回	各14名	600円 (要材料費)
韓国料理を作ろう! 「宮廷料理 クジヨルパン他」 調理師 西尾 春代さん	7月19日(日) 午前10:00~午後13:00	1回	28名	600円 (要材料費)

今月の休館日

7月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

8月スタート

スポーツ教室受講生募集!!

7/1(水) 9時受付
スタート
先着順・満員になり次第締切

【受付方法】電話のみ 0858-26-5581 【受付時間】9:00~20:00

教室名	期間	日時	講師	定員	回数	受講料
ステップアップエアロ1A	8月~11月	毎週水曜日 9:45~10:45	河本 珠紀	25	15	9,150円(保険料込み)
ステップアップエアロ1B		毎週水曜日 11:00~12:00		25	15	9,150円(保険料込み)
「あ!この曲聞いたことある!」という楽しい1時間はあっという間。強化する筋肉や関節への意識を促し、効果的なエクササイズを目指します!						
エナジーエアロ	8月~12月	毎週土曜日 10:15~11:15	中原 啓子	25	15	9,150円(保険料込み)
とにかく滝汗です!!頭も体もフル回転!終わった後は脚のむくみも消えてまーす!(^^)!						
初めてのヨガ	8月~11月	毎週火曜日 19:00~20:00	桑本 聡子	35	15	9,150円(保険料込み)
1日の終わりに心と体の声を聞き、ストレス、緊張などを解放していきます。また、心と体の動きと呼吸を連動させることにより自律神経の働きが整えられ心が安定しリフレッシュされていきます。ヨガをはじめませんか?						
ヨーガ	8月~11月	毎週木曜日 19:00~20:00	桑本 聡子	35	15	9,150円(保険料込み)
ヨガを通じて心と体の緊張を解きほぐし、心身の調和をはかっていきます。身体、心、呼吸のバランスが整えられ自然治癒力が高まり、心も体も癒される時間を感じて頂けたらと思います。						
リフレッシュヨガ教室①	8月~11月	毎週金曜日 14:00~15:00	中原 啓子	35	15	9,150円(保険料込み)
リフレッシュヨガ教室②	8月~12月	毎週土曜日 13:30~14:30		35	15	9,150円(保険料込み)
立位や座位でのヨガのポーズをダイナミックに動きながら体幹を整えるワークアウトも行っています!体も気持ちもリフレッシュ!						
ファーストピラティス	8月~11月	毎週金曜日 19:00~20:00	河本 珠紀	30	15	9,150円(保険料込み)
「思い通りの私」になる為、エクササイズの度に自問自答を繰り返し、ココロとカラダに向き合う時間。まさに「動く瞑想」と言われるピラティスを体感してみませんか?						
3Bストレッチ教室	8月~12月	毎週火曜日 14:00~15:15	川内 千恵子	25	15	9,150円(保険料込み)
久しぶりにチャレンジしたい、体が硬いので不安を感じる方。3B用具の特徴を活かしたストレッチを中心とした、初心者向け健康体操です。ぜひ、トライしてみませんか?						
3B体操教室①	8月~12月	毎週火曜日 10:15~11:45	前田 泰子	25	15	9,150円(保険料込み)
心と体を3B体操で健やかに。コロナに負けないよう、体力、免疫力を一緒に楽しく養いましょう!						
3B体操教室②	8月~12月	毎週木曜日 10:15~11:45	福井 留美	25	15	9,150円(保険料込み)
3B体操教室③	8月~12月	毎週木曜日 14:00~15:30		25	15	9,150円(保険料込み)
運動習慣で免疫力UP!「やってよかった3B体操!!」の声。用具を手助けに運動効果倍増を実感して見て下さい。						
太極拳教室	8月~11月	毎週金曜日 10:15~11:45	岡本 真由美	20	15	9,150円(保険料込み)
太極拳は基本を理解すれば、とても簡単、あとは繰り返し練習することが大切、体力、脚力を高めていきます。学んだ太極拳は自分自身の健康法になりますよ。気楽に、みんなとサポートしあって太極拳を楽しんでいきましょう!						
ハワイアンフラ教室①	9月~12月	毎週水曜日 13:00~14:25	磯江 由美子	20	15	9,150円(保険料込み)
ハワイアンフラ教室①	9月~12月	毎週水曜日 14:45~16:00		20	15	9,150円(保険料込み)
背筋をのびして、足の裏でしっかりと大地を踏みしめる。風、雨、お花…とハワイの音楽に合わせて表現するフラ。一緒に踊って心も身体も元気になりましょう。						

- 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)
- 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、教室申し込みの時にご相談ください。(お子様1につき、1回200円)(夜の教室の託児はお受けできず、昼開催の教室に限らせていただきます。)

新型コロナウイルスの感染拡大防止にご協力をお願いします

「密閉」「密集」「密接」しない!

●「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意!

他の人と十分な距離を取る!

窓やドアを開けてこまめに換気を!

屋外でも密集するような運動は避けましょう!
少人数の散歩やジョギングなどは大丈夫

飲食店でも距離を取りましょう!
・多人数での会食は避ける
・席と一つ席ばしに座る
・互いに顔を

会話をするときにはマスクをつけましょう!
5分間の会話は1回の咳と同じ

電車やエレベーターでは会話を慎みましょう!

☆伯耆しあわせの郷では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のような対策を行っております。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

- ・館内出入口に、アルコール消毒液を設置しています。
 - ・館内清掃にて、ドアノブ、手すり、机等の拭き上げを行っています。
 - ・玄関ドア等の開放による換気を行っています。
 - ・職員の体調管理の徹底及びマスク着用。
- 【ご来館のお客様へのお願い】
- ・ご来館の際には、マスクの着用をお願いします。
 - ・ご利用時には、密の回避への対応及び定期的な換気をお願いします。
 - ・感染予防のため、手洗い、うがい、咳エチケットのご協力をお願いします。

令和2年度 伯耆しあわせの郷年間行事予定

R2	教室開催事業			展示会	イベント
	スポーツ	創作文化	特別		
4月	↑ 1期	↑ 前期			<ul style="list-style-type: none"> ・しだれ桜の里まつり(中止) ・桜めぐりツアー(中止)
5月					
6月					
7月			パン作り 韓国料理		
8月			Café 風ランチ		
9月	↓ 2期	↓	パン作り 韓国料理		・伯耆しあわせの郷まつり(中止)
10月		↑ 後期	Café 風ランチ	・エスポワール展 (絵画教室)	
11月			パン作り 韓国料理 干支づくり		・国際交流ペタンク大会
12月			Café 風ランチ	・パッチワーク教室作品展	
1月	↑ 3期		パン作り 韓国料理		
2月			Café 風ランチ みそ作り	<ul style="list-style-type: none"> ・書楽書初展 ・各種教室作品展(前期) 	
3月			パン作り 韓国料理	・各種教室作品展(後期)	・桜めぐりツアー

お昼ごはん 味彩

あじさい

今回はしあわせの郷2階で営業している、レストラン

「お昼ごはん 味彩^{あじさい}」さんをご紹介します。

2階の眺めのいい場所にあり、窓からは倉吉駅周辺の景色が一望できます。

当施設での会議、教室利用の方の昼食利用のほかにも、一般の方も利用できるレストランとなっております。

特に人気のメニューが日替わり弁当です。

メインのおかずを肉か魚から選べるようになっていてこの日のメニューは、肉が、ハンバーグ、とんかつ、唐揚げ、魚がハタの唐揚げ・煮付・サバの味噌煮、ベランスカレイ煮付、自身魚のフライ、アゴの梅シソ巻きから選べ、私はアゴの梅シソ巻きを選びました。旬の食材と、野菜たっぷりのおかずと、みそ汁がついて550円と、とても大満足の昼食となりました。

持ち帰りや、その他希望の値段の弁当も作られ、おおむね10個以上の場合は配達にも対応されます。

詳しくは直接お問い合わせください。

営業時間 休館日以外毎日 (午前10時〜午後2時)

電話 0858(26)8182



人気の
日替わり弁当

しだれ桜の治療を開始しました

毎年、美しく咲いて来る人の目を楽しませてくれる伯耆しあわせの郷のしだれ桜ですが、最近枯れ枝が目立ってきて、樹勢が弱くなっていました。このままでは、せつかくのしだれ桜が枯れてしまうのではないかとこの危機感のもと、本格的な治療を開始することにしました。

作業をお願いしたのは桜の再生で実績のある市内米田町の(株)福楽商店さんです。「試しに3本ほどやってみましょう」というご提案を頂き、①急速に悪くなっている木、②再生途上の木、③今は良いが将来心配な木の3本を選んで第1回目の治療を6月10日に行いました。今までも、枯れ枝の剪定、害虫駆除などをしてきましたが、福楽商店さんは、根についているウイルスを除去し、土壌を改良するという樹木活性化方法の特許をお持ちの会社です。今後に期待です。



編集後記

令和2年を迎えてからいつの間にかコロナウイルスの話題ばかりになり、今もなお先の見えない状況が続いています。伯耆しあわせの郷も4月中旬から5月中旬まで休館となり職員も交代勤務となりました。我が家は、主人も在宅勤務、子供たちも休みが多くなり、一日3食、なんだか一日中、食事の準備をしている感じでした。

外出する機会が減り運動不足と生活の乱れからかスカートのウエストがきつくなり、中学生の娘にも「お母さん、お腹ヤバイよ!」と言われ、これはマズイと、動画を見ながらヨガを試みたり、緩めの筋トレを始めてみました。今のところ継続できていますが目に見える効果は残念ながらまだ出ていません。しかし、毎日何か少しでも運動をしているという安心感で満足しています。

暑さやコロナ疲れを感じている毎日ですが、何か自分が楽しいと思える事や、リラックスできる事をこの機会に探してみるのも良いかもしれません。

伯耆しあわせの郷も8月開始のスポーツ教室の受付が始まります。家にこもりがちなこの頃ですが、心と体の健康を守るためにも体を動かすことを始めてみませんか?お待ちしております。