

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



「史上最高に暑い夏は更新するのでしょうか？」
 本来、梅雨を迎える6月は、草木がしつとりと息づき、季節の移ろいを感じる季節ですが、昨年は鳥取県の梅雨入りが6月9日、(平年6月9日)梅雨明けが6月27日(平年7月21日)と観測史上最も早く明け、そのまま、「最も暑い夏」の記録を3年連続で更新する、猛暑に突入しました。
 さすがに4年連続で「最も暑い夏」を更新するころはないと思いますが、今年も暑い夏が予想されます。体を暑さに慣れさせる(暑熱順化)のために必要な事は、実際に気温が上がって熱中症の危険が高まる前に、無理のない範囲で、運動や入浴などで汗をかくことだそうです。しっかりと暑熱順化して、この夏を元気に乗り切って行きたいものです。
 さて、今月は新しく「スパイラル体操」と「歌って楽しい認知症予防教室」を開講します。いずれの教室も、加齢とともに低下する運動機能や認知機能を、少しでも健康な状態に保つていこうとする教室です。(詳しくは2面で)皆様のご参加をお待ちしております。

三朝のカジカ蛙

この時期いやしの音色をきかせてくれる三徳川のカジカ蛙。鳴き声が鹿に似ることから「河鹿蛙」と名付けられたそうです。「清流の歌姫」の鳴き声を聴きに行ってみてはいかがでしょう？

受講生募集

※申し込みは、6月2日(火)から先着順にて受け付け、定員になり次第締め切ります。
 ※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 「フォカッチャ他」 管理栄養士 小田 秀さん	① 6月18日(木) ② 6月20日(土) 13:00~16:30	いずれか 1回	各14名	700円 (要材料費)
韓国料理を作ろう! 「サムギョプサル丼(豚カルビ丼)他」 調理師 西尾 春代さん	6月21日(日) 10:00~13:00	1回	30名	700円 (要材料費)

** 今月の休館日 **

6月1日(月)、6月8日(月)、6月15日(月)、6月22日(月)、6月29日(月)

誰でも簡単・年齢に負けない体づくり

スパイラル体操教室

新教室紹介

音楽で心と体をリフレッシュ!

歌って楽しい認知症予防教室

6/17(水)

14:00~15:30

定員15名 受講料 700円

日頃の肩こり、腰痛、ひざ痛、不眠など日常生活での症状緩和におすすめの体操です!

東洋医学に基づくスパイラルテーピングの原理(スパイラル「らせん状」のテープをはることによって筋肉の痛みなどを和らげる効果がえられる原理)をもとに行う体操教室です。

一人一人の状況に応じて判断し、どんな動きが必要かを提案します。

講師プロフィール

加藤 丈典

ハワイ治療院長・柔道整復師・鍼灸師・スパイラルテーピング協会中国ブロック長

東洋医学に基づく理論に、スパイラルテープを活用し、日々進化を研げる治療家

【お問い合わせ・お申込先】
伯耆しあわせの郷(月曜休館日)
電話 0858-26-5581



6/19(金)

14:00~15:00開催

定員:先着15名

受講料:700円

ピアノに合わせて童謡・唱歌・懐かしい歌を歌いながら、手遊びやリズム運動を取り入れた楽しい健康教室を行います。

心身のリラックス・記憶脳を活性化させる一番簡単な健康法で脳トレ!

どなたでも無理なく参加でき「楽しい」が自然と続くプログラムです。

初めての方、おひとり様での参加も大歓迎です。

講師 安藤 由香さん

ハワイ治療院・歌唱療法士

【お問い合わせ・お申込先】
伯耆しあわせの郷(月曜休館日)
電話 0858-26-5581



新7月開講教室受講者募集

煎茶教室

【期間】7月~9月

【曜日】月3回 金曜日

【時間】13:00~16:00

【回数】9回【定員】15名

【料金】6,750円 *別途茶菓代

【講師】森 翠美

(小笠原流煎茶道教授)



料理教室

【期間】7月~9月

【曜日】月2回 火曜日

【時間】10:00~13:00

【回数】6回【定員】36名

【料金】4,200円

*別途材料費 800~1,000円ぐらい

【講師】鳥取県調理師連合会



屋外撮影会

~旧桜小学校・東郷湖畔にて~

した。数も増えて19名になりました。

写真教室では、月に1回のペースで教室を開催し、4月から9月までの6回の内1回を撮影会に当てています。今年度は人数も増えて19名になりました。

5月9日(土)新年度になり屋外撮影会に出かけました。当日は好天に恵まれ気持ちの良い中で、17名が参加しました。今回の撮影場所は、湯梨浜町の旧桜小学校に集合して、東郷湖畔や松崎駅周辺でした。



編集後記

4月30日京都にて行われた、剣道7段審査会に臨み、無事合格することができました。

剣道の段位は初段から8段まであり、6段からが全国審査となり、7段の審査は1分30秒の立ち合いを2回行い、8段をお持ちの審査員6名のうち、4名の先生が合格をつけると合格するという審査方式です。今回の受験者は501名で合格者が104名、合格率20.8%という審査会でした。

当日は緊張することもなく、相手にも恵まれ、最初の相手から思った技がバンバン決まり、一人目の立ち合いが終わった時に「めっちゃくちや良かったんじゃない?受かったんじゃない?」と思うくらいの会心の立ち合いができました。今回は昨年10月・11月に目の手術をして、4か月の運動禁止期間があり、筋力も相当落ちていた中で、1か月前から大人との稽古も始め、なんとか間に合いました。

本日にたくさんの方の協力や、指導があり今日まで剣道が続けてこれました。感謝しかありません。ちなみに次の8段が受けられるのは10年後で、その審査の合格率0.9%であります。剣の道は厳しく、はてしないのであります。