

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



雪が降ったように白い花をつけた『山法師』の花

「今年の夏は楽しくECOしてみませんか」  
 猛暑だった昨年の夏に比べてどうやら今年の夏は平年並みのようです。東日本大震災以降原子力発電所の稼働率が悪くなっているようで、その結果電力不足、節電が叫ばれています。今回はそんな中、伯耆しあわせの郷のECOな取り組みの一端を紹介させていただきます。バイオディーゼルのほかにも、LED電球の導入、また、運営委員会でご提案いただいた女子トイレの擬音発生器も早速設置させていただきました。来館者の皆様のご協力により水道料も昨年比減少傾向です。そして今年もゴーヤを植えましたので実のなる季節には楽しみにしてください。これから本格的な夏の暑さが到来します。皆様、今年の夏は楽しくECOしてみませんか。

## 受講生募集

申し込みは、7月5日（火）から先着順に受け付け、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、材料費等が必要となります。

教室名・講師	日時	期間・回数	定員	受講料
初心者の方でも楽しく作れます。 <b>男性のための料理教室</b>  杉本 美智子さん 『夏野菜カレー他』	7月29日(金) 10:00 ~ 13:00	1回	15名	500円

## 講師募集

伯耆しあわせの郷にある屋外グラウンド及び、広場を使用して行うことができる、レクリエーション・スポーツ等の講師を募集しています。ご連絡をお待ちしています。

## 7月の休館日

4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)

# 教室受講生募集

受講の申し込みは  
7月5日(火)午前9時より先着順に受け付け、  
定員になりしだい締め切ります。

## エアロビクス教室

【講師】河本珠紀さん

毎週水曜日 午前10時15分～11時15分

毎週水曜日 午後7時～8時

【期間・回数】9～12月 15回

【定員・受講料】30名 7,500円



基本動作はもちろんラテンの動きを取り入れたりと  
楽しく進めていきます。

## エアロビクス教室

【講師】中原啓子さん

毎週土曜日 午前10時15分～11時15分

【期間・回数】8～12月 15回

【定員・受講料】30名 7,500円



いくつかのステップを組み合わせながら踊っていき  
ます。たくさん汗をかきたい方にお勧めです。

## 3B 体操教室

【講師】前田泰子さん

毎週火曜日 午前10時15分～11時45分

【期間・回数】8～12月 15回

【定員・受講料】25名 7,500円



ボール・ベル・ベルタ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。

## 3B 体操教室

【講師】福井留実さん

毎週木曜日 午前10時15分～11時45分

毎週木曜日 午後2時～3時30分

【期間・回数】9～12月 15回

【定員・受講料】25名 7,500円

## 太極拳教室

【講師】岡本真由美さん

毎週金曜日 午前10時15分～11時45分

【期間・回数】8～12月 15回

【定員・受講料】20名 7,500円



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。

## 太極拳教室

【講師】小谷公子さん

毎週日曜日 午前10時15分～11時30分

【期間・回数】8～12月 12回

【定員・受講料】20名 6,000円



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。

## パワーヨガ教室

【講師】中原啓子さん

毎週金曜日 午後2時～3時

毎週土曜日 午後1時30分～2時30分

【期間・回数】8～12月 15回

【定員・受講料】30名 7,500円



深い呼吸と共にヨガのポーズをとる事で基礎代謝を  
高め効率的に脂肪を燃やし身体を引き締めていきます

## ストレッチ教室

【講師】前田泰子さん

毎週火曜日 午後2時～3時15分

【期間・回数】8～12月 15回

【定員・受講料】30名 7,500円



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。

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。)

# 教室紹介 陶芸教室

4月～9月 各12回 6,000円 15名

第1土・日曜日 午後1時～4時

第1火・水曜日 午後1時～4時

第2火・水曜日 午後1時～4時

第2土・日曜日 午後1時～4時

形成だけではなく、使う粘土や釉薬の種類でも出来上がる作品の幅が広がります。こんな器を作りたいけどどうしたら出来るの？そんな疑問を講師と一緒に解決しながら作品作りを進めていきます。



皆様とても熱心に取り組んでおられます。生徒様の中から陶芸家が現れるのを楽しみにしています。

講師：鳥取県伝統工芸師 黒見焼  
矢田彰儀さん

## 陶芸の魅力

何もないところから形を作っていく喜び。  
自分で作った器を使う楽しみ。



### 電動ろくろ

今年の4月から4台の電動ろくろを使った形成も出来るようになりました。



### 手びねりと手ろくろ

手びねりの作品は電動ろくろよりも、厚みや形が均等になりにくいのですが、それもまた作品のあじわいになります。



### 土練り

硬さにむらがある粘土を均一にし、粘土の中の空気を抜くための作業です。出来てないと作品が割れる原因にもなります。

## お知らせ

今秋開講予定！「生花教室」



講師：小原流いけばな専門教授  
中瀬富子さん



花には人の心を癒す効果があります。普段の生活の中にきっとお花があるとおもいます。玄関はもちろん、キッチン、家族だんらんの場など、生活空間に「いけばな」を飾ってみたらもっとすてきなゆったりした時間が持てることでしょう。基本からゆっくりと「いけばな」をお稽古しましょう。

## 活動紹介

第57回倉吉市美術展覧会に  
多数の受講生が入選されました。



～受賞者の紹介～

絵画教室【洋画の部】

市展賞

井之上玉代さん 「あるいのちのかたち」

山下夏江さん 「古代の丘公園の枯れ蓮」

奨励賞

山崎繁子さん 「アトリエの群像」

山田紀美子さん 「一輪車の少年たち」

織物教室【工芸の部】

市展賞

高橋一都子さん 「春霞」

ご紹介した受賞者の他にも、洋画の部に無鑑査展示1名と、洋画の部・日本画の部にあわせて10名の一般入選がありました。

おめでとうございます！

# 伯耆しあわせの郷のECOな取り組み紹介します! Vol.1



マイクロバスは精製したてんぷら油で走っています



伯耆しあわせの郷のマイクロバスは天ぷら油を精製した油（BDF）で走っています。このため年間およそ 3,000 L の化石燃料（軽油）の使用量が削減されます。これは 200 L 入のドラム缶で換算すると約 15 本分の削減になります。

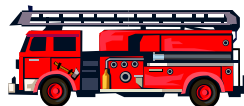
## 消防訓練を実施しました



訓練の後消防署より講評をしていただきました。

6月10日（金）当施設職員及び保健センター職員が参加して、レストラン厨房で、火災が発生したという想定で消防訓練をしました。今回の消防訓練は教室生徒さんおよそ25名も参加していただきました。その後、煙火災を想定した『煙体感訓練』も行いま

した。ほとんどの職員が初めての経験！ほとんど視界がゼロ！もしこれが有害な煙だったら・・・



## 編集後記

最近話題の「もしドラ」（もし、高校野球の女子マネージャーがドラッグの「マネー ジメント」を読んだら）という長い題名の本を読んでみました。実に150万部を突破する売れ行きで、読んでみてなかなか面白く、ついつい引き込まれてしまいました。ベストセラーの秘密は「ピーター・ドラッグ」と言う経営学者の「マネー ジメント」という難しい経営理論と、AKB48が素材となった高校野球の女子マネージャーという、まったく違った二つがドッキングしたミスマッチの面白さ。また万年勝てない高校野球部が、ドラッグの理論を実践して甲子園に出場するまでになったというサクセスストーリー。またドラッグの「マネー ジメント」理論が分かりやすく紹介されていて現実の組織運営に応用できそうなこと、等が多くの読者を引き付けるかなと思います。この『伯耆しあわせの郷だより』の読者の方は「興味ないかもしれませんが、AKB48の総選挙というのをやっていて、これもドラッグ理論によるところのようです。興味のある方はぜひ一読を・・・

新職員のあいさつ  
はじめまして。新しく入りました山本です。まだまだ分からないことも多いですが、頑張りたいと思いますのでよろしくお願ひします。趣味 DVD・音楽鑑賞や料理を作るのが好きです。

