

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

「季節は冬へ」

このところ日中も肌寒さを感じる季節になってきました。いよいよ冬の到来です。巷のうわさでは今年が雪が多い寒い冬と言われています。果たしてどうでしょうか。

さて、今月はこの時期らしい「クリスマス」や「来年の干支」などの特別教室の開催を予定しています。また、12月開講のスポーツ系教室の募集記事を掲載しています。コロナ禍の影響でストレスが溜まっておられる方も多いでしょう。ぜひ思いっきり体を動かして、心も体もリフレッシュしてください。さらに、倉吉緋観光体験の再開や先を見越したただれ桜の治療なども着実に進んでいます。

コロナ禍の時代ですが、家族や地域の中での交わりや絆を大切に、心豊かに過ごしていきたいものです。



今年は彼岸花の咲くのが少し遅かった様子。蜜を求めてアゲハ蝶が集まっていました。

受講生募集

※申し込みは、11月1日(日)から先着順にて受付、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。

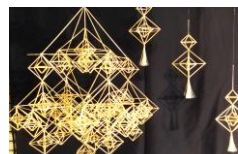
教室名・講師	日時	回数	定員	受講料
ちりめん細工教室 「干支作り」 明里 美也子さん	11月21日(土) 13:00~16:00	1回	15名	600円 (材料費600円)
北欧のクリスマス飾り 「ヒンメリ」を作ろう! 千熊 美由貴さん	11月29日(日) 10:00~12:00	1回	15名	600円 (材料費500円)

【ちりめん細工教室】～干支作り～



ちりめん細工で
来年の干支「牛」を作ります。

【北欧のクリスマス飾り】～ヒンメリを作ろう!～



12世紀頃にフィンランドで装飾品として生まれた(縦35cm×横15cm)のヒンメリを作ります。

今月の休館日 11月2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、30日(月)

11月・12月開講スポーツ教室受講生募集

教室名 (初回目)	期間・日時	講師	定員	受講料 (回数)	
ステップアップ エアロ①A①B(11/25)	①A 11～3月 毎週水曜日 9時45分～10時45分	河本 珠紀	25	9,150円 (15回) (保険料込)	
	①B 11～3月 毎週水曜日 11時～12時	河本 珠紀	25		
※「あ！この曲聞いた事ある」と気分高まる音楽に合わせて基本ステップから始め、徐々にレベルアップする初めての方にも参加しやすいクラスです。楽しいだけではなく、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(12/12)	12～3月 毎週土曜日 10時15分～11時15分	中原 啓子	25		
※アップテンポなリズムにのって、さまざまに変化するコンビネーションを動いていきます。エアロビクスに慣れてきた方にお勧めの中級クラスとなります。					
ヨーガ(12/3)	12～3月 毎週木曜日 19時～20時	桑本 聡子	35		
※ヨガを通し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①② (①12/4,②12/12)	① 12～3月 毎週金曜日 14時～15時	中原 啓子	35		
	② 12～3月 毎週土曜日 13時30分～14時30分	中原 啓子	35		
※肩甲骨や骨盤の安定にフォーカスしながら、立位や座位を組み合わせて流れるように動いていきます。初心者にお勧めのクラスです。					
ファーストピラティス (11/27)	11～3月 毎週金曜日 19時～20時	河本 珠紀	30		
※ピラティスは解剖学的エクササイズです。関節の動かし方、力の入れ方抜き方、「私はどうなりたいたいのか、今どうなのか」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」とまで言われるピラティスの思考を体感してみませんか。					
太極拳(12/4)	12～3月 毎週金曜日 10時15分～11時45分	岡本 真由美	20		
※太極拳は中国の武術であり、健康運動です。まずゆっくりと身体をほぐしてから気功で身体を温め気血の流れを良くし、代謝を高めます。それから太極拳で脚力をつけていきましょう。					

○受講の申し込みは、11月1日(日)より先着順にて受け付け、定員になりしだい締め切ります。

○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。

○各教室とも、受講料の他に保険料(150円)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。

(お子様1人につき、1回200円)

(*ヨーガ、ファーストピラティスでの託児はお受けできませんので、ご了承ください)



☆広くなったトレーニングスペースで伸び伸びと受講いただけます。

はじめてのお菓子作り

11月開催料理教室

韓国料理を作ろう！

開催日 ①11月14日(土)
 ②11月15日(日)
 時間 午後1時～4時30分
 定員 各回 14名(先着順)
 受講料 600円(要材料費)
 講師 小田 秀さん
 メニュー 「ニューヨークチーズケーキ他」



サクサクとしたビスケット生地に、なめらかで濃厚なニューヨークチーズケーキ！簡単に作れますよ♪

開催日 11月22日(日)
 時間 午前10時～午後1時
 定員 28名(先着順)
 受講料 600円(要材料費)
 講師 西尾 春代さん
 メニュー 「プデチゲ他」



「プデチゲ(部隊・鍋)」は、朝鮮戦争以降、米軍から流れてきたソーセージなどを、キムチチゲに入れたのが始まりと言われている鍋です。

※申し込みは11月1日(日)9時より先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。

※受講料のほかに材料費が必要です。

エスポワール展開催



10月3日～16日まで、絵画教室の生徒さんの作品展「エスポワール展」を開催しました。先生を含めて、2教室37名の69点の力作を展示しました。また今回は日本海新聞さんにも取材していただき、たくさんの方々が来場されました。



第23回仏像彫刻教室作品展開催

10月15日～30日まで、第23回仏像彫刻教室作品展がリフレプラザ倉吉で開催されました。

小谷先生の指導のもと、地紋彫りから始まり、1体の仏像を彫り上げるのに、何年もかけて彫り上げた、それぞれ彫り手の個性がでた力作が、来場者の目を楽しませていました。



パッチワーク教室作品展開催

予告

期間 11月14日(土)～11月29日(日)
 場所 伯耆しあわせの郷 展示ホール

毎年好評のパッチワーク教室作品展を、11月14日～11月29日の期間で開催いたします。例年6月に開催していましたが、今年はコロナの為、延期になっていました。

初級・中級・上級の各教室の、生徒さん全員が同じテーマで作る「パトナーシップ」。今年のテーマは「スタンプバスケット」です。一人一人の個性が集まって壁一面を埋め尽くすと、そこには新たな魅力を持った作品が出来上がります。

そのほかに、小物から、大作まで教室の生徒さんたちが、一年間心こめて作られた力作を、展示いたしますので、是非ご覧ください。

伯耆しあわせの郷
パッチワーク教室作品展
 スタンプバスケット
 バスケットは生花から生花のバスターンのモチーフ、ランダムなモチーフ、同様なモチーフをバリエーションに富み、作る人の好みで多様に見えます。今回のスタンプバスケットは、少人数の構成で「パッチワーク」の魅力を最大限に引き出しています。
 教室の生徒の皆さんの、個性あふれる作品の数々を展示します。是非ご覧下さい。
 会期/11月14日(土) ▶ 11月29日(日)
 会場 伯耆しあわせの郷展示ホール
 開館時間 午前9時～午後8時(月曜休館)
 【お問い合わせ】 伯耆しあわせの郷 電話 0858-26-5581

倉吉緋観光体験再開しました

コロナ禍の影響で当面の間中止としていました倉吉緋体験を再開しています。「倉吉緋のコースターづくり」「草木染のハンカチづくり」いずれも5名様以上



20名様迄お受けできます。
時間は1～1.5時間程度
ご予約は10日前までにお電話にてお願いします。

☎0858-26-5581

(※キャンセルポリシー 3日前50%、前日80%、当日100%)

コースターづくり	1,000円	1,500円
草木染ハンカチづくり	800円	

しだれ桜の治療を行っています

10月2日、今年3回目となるしだれ桜の治療を行いました。桜の治療に関し特別な技術をお持ちの福楽商店様にお願いしています。桜はこれから冬眠期に入り来年の開花に備えます。治療の成果に期待です。



✿ 花壇を整備しました ✿



10月6日に玄関正面の庭のお手入れを実施いたしました。囲いが石積で劣化していた部分を花壇ブロックに施工し、木製プランターにビオラの花を植栽しました。すべてスタッフの自作です。景観もスッキリと明るくなりました。今後もたくさんの人がご来館くださるよう環境整備を行っていきたくと思います。

当施設は原子力災害時避難所に指定されています。

当施設は、万が一の原子力災害時の、米子市河崎地区の住民の方の、避難場所として指定されました。それにともない、避難時の段ボールベットが届くまで、高齢者等に優先的に使用するための簡易ベット5台が玄関入口に設置されました。



編集後記

先日、未来中心に講談「神田伯山独演会」を見に行きました。もともと落語が好きで、NHKの日曜日、朝の5時15分からの演芸図鑑という番組で、初めてこの伯山の講談を見て、すぐにファンになりました。当時は「神田松之丞」と名乗っており、今年真打に昇進した、襲名披露の公演とあって、会場は満席（コロナの為定員の半数750名）で、半数以上が女性という人気ぶりでした。

講談といえは難しい言葉で、古い話を語るイメージですが、伯山の講談は落語の「まくら」のように本編に入る前に簡単な本編の説明をしたり、本編の途中に、2階席3階席のお客さんにも気を配り、観客の心をつかみ、笑いや、拍手が演目中に起こる公演でした。声の大きさを表現したり（本人がおっしゃっていた）、声の高さ、間のとり方で、人物、感情、その場の気温まで感じさせ、言葉を聞いているだけにのに情景がくつきりと頭に浮かぶ熱演でした。

私もしあわせの郷の講座の開講のあいさつや、剣道の指導のあいさつで聞く人の心をつかみ、「くすつ」と笑いのとれるあいさつができたなあと思いました。言葉のもつ力を再認識した公演となりました。