



▲史跡と自然の中を元気に歩く参加者

7月4日、大山公民館所子分館主催で第32回ところごスポーツフェスタを行いました。
 昨年は中止となり、2年ぶりの今回は総勢93人の参加があり、ウォーキング、グラウンドゴルフに分かれ、それぞれの種目で交流を深めました。
 ウォーキングでは、むきばんだ史跡公園をガイドの解説を交えながら散策しました。竪穴住居を見学したり、高台からの景色を楽しみながら、心地よい汗をかくことができました。



▲チームメイトが見守る中、緊張の一打

強風の吹き荒れる中、仁王堂公園で行われたグラウンドゴルフでは、団体戦、個人戦ともに接戦が繰り広げられました。
 成績は次のとおりです。

- グラウンドゴルフ
- 団体の部
- 【優勝】 末 長チーム
 - 【準優勝】 大山口チーム
 - 【第3位】 国 信チーム
- 個人の部
- 【優勝】 中上 礼治さん
 - 【準優勝】 渡邊 修さん
 - 【第3位】 船原 久美子さん

いい汗キラリ！ ところごスポーツフェスタを行いました

大山公民館の活動紹介

声を出して若返ろう

おもと学級クラブ活動

大山公民館の高齢者学級「おもと（万年青）学級」では、毎月1回、午前中は消費者講座や歴史講座などの様々な講座を、午後からはクラブ活動を行っています。

奇数月のクラブ活動は、米子市在住のゴスペルオーブ代表の小徳浩子さんの「若返りボイストレーニング」です。

毎回、ストレッチに始まり、発声練習をしてから歌を歌います。はじめは少し控えめだった声もレッスンを受けているうちにしっかりとした声が出ていじめ、大きな声を出すことで、頭も姿勢もシャンとして、10歳くらい若返った気持ちになります。笑い声が絶えない楽しい講座です。

休憩時間にゴスペルオーブのミニコンサートを

聴きながら、おもと学級もどこかで発表会ができたらいいなあと思っています。



▲先生に合わせて手拍子やステップを刻みます

SDGsのススメ

大山公民館ワイワイ塾

大山公民館では7～11月に3回にわたってSDGsを考える講座「SDGsのススメ」を開講しています。

第1回は7月10日に7人が集まり、JICAシニアボランティアの山田晋さんのお話を聞きながら、集められたプラスチックごみがどこへ運ばれているのか、コーヒーを飲むことで環境にどんな変化が起こっているのかなど、今地球上で起こっていること、なぜSDGsなのかなどを学習しました。

参加者の多くが日ごろからごみ問題やリサイクル、食品ロス問題に関心が高く、講座の最後には今自分が考えていること、実践していることなどを発表しました。

この「SDGsのススメ」では「学習」と「実践」を通して、ひとりひとりが、行動の中から自分流を創り出す暮らし方を楽しみながら模索していきます。

次回は

9月11日

(土)、

最終回は

11月13日

(土)に

行われます。



▲各々が、今の「こだわり」などを語りました。