

# 西大田 自治センター だより

## 第176号

令和4年12月14日

西大田地区振興会連絡協議会  
(西大田自治センター)

722-1625 広島県世羅郡世羅町大字重永62番地

TEL: 0847-27-0001 FAX: 0847-27-0200

ホームページアドレス: <http://www.nishiota-jc.org/>

メールアドレス: [nishiota-jc@mail.mcat.ne.jp](mailto:nishiota-jc@mail.mcat.ne.jp)

## 世代間交流会『しめ縄づくり』を開催しました

西大田地区振興会連絡協議会では、12月3日(土)に、世代間交流会「しめ縄づくり」を開催しました。定員一杯の申し込みがあり、午前・午後合わせて延べ38名が参加されました。講師は、例年しめ縄の材料のワラを提供していただく新原信幸さんをお願いしました。3人一組のグループに指導者が入り、初めての方でもしめ縄をつくることのできるようスタッフで工夫しました。子ども達だけで参加した小学生も、みごとなしめ縄を作ることができました。

小学生に感想を聞くと、「ワイワイ盛り上がって楽しかった」「みんなで協力して縄を編んだのが楽しかった。案外簡単にできるもんなんだってビックリした」「思っていたより力がいったけど、教えてもらいながら編んだりするのが楽しかった。参加してよかった」と、みんなうれしそうに自分で作ったしめ縄を持って帰って行きました。おうちの方からも「本当に立派なしめ縄で、ビックリしました」と喜びの声をいただきました。



## 重永前振興会『家庭ごみの出し方学習会』

重永前振興会では、11月20日(日)に、講師に町民課環境整備係の畠中係長を迎えて『家庭ごみの出し方学習会』を開催されました。密を避けるため、第1部、第2部に分かれての開催とし、多くの皆さんが参加されました。世羅町の「家庭ごみの分別ガイド」の冊子により説明を受けた後、わかりにくい点や日頃の疑問を質問しながら、実際に家庭から持参したごみを分別してブルーシートに置いていきました。

参加された方々は、「個別に質問できてよかった」「家から持ってきたごみを、質問しながら実際に分けさせてもらってわかりやすかった」「ガイドをよく読めばわかると思うが、日頃は読まないで思い込みで分別していた点があり、説明を聞いてよくわかった」と喜んでおられました。また、「ビンなどのごみを早く出し過ぎると割れてしまう恐れもあると聞き、回収業者や役員の方に迷惑がかからないよう正しくごみを出さないといけなかった」といった声も聞かれました。重永前振興会では、今後、ごみステーションを増設して、班による管理を進めていかれるそうです。



## 楽なの～プログラムを開催されました

健康保険課主催の『楽なの～プログラム』が11月26日(土)に「エスポワール賀茂西」で開催されました。体力測定を行い、賀茂西地区の八十八箇所コースのウォーキングと運動講座を実施されました。血圧等の計測後に講師の青原トレーナーから体力測定の方法について説明を受け、移動バランス能力を確認する「アップアンドゴースト」や「握力」、「膝伸展筋力」を測定しました。次に、「ウォーキングの注意点」についての指導を受け、膝を傷めない歩き方のポイントを学びました。その後、「楽なの～ストレッチ」をしてから、晩秋の景色を味わいつつウォーキングを楽しみました。



## 四季園祭りで防犯啓発活動

西大田地区老人クラブ連合会では、11月27日(日)に、四季園にしおたで開催された四季園祭りにおいて、防犯チラシの配付を通して高齢者に防犯意識向上を呼びかけられました。

老人クラブでは、令和3年度～4年度と2年間にわたり「高齢者防犯モデル地区活動」を展開されています。今後も、地域で犯罪被害が発生しないよう防犯教室の開催などを検討しています。実施を希望される地域がありましたら、西大田自治センター(☎27-0001)までご連絡ください。

### 『声かけてみんなで守る西大田』



## 西大田ふれあいサロン ティッシュケースづくり

西大田ふれあいサロンでは11月7日(月)に、講師に今谷博子さんを迎えて『ティッシュケースづくり』を開催しました。午前の部、午後の部と分かれての開催で、総勢25名の方々が参加されました。

今回は全て手縫いで作りましたが、手慣れている方が多く、早い方では1時間もかからずに仕上がっていました。参加された方々からは、「縫ったりするのは昔、ようしよかったけど、最近針に糸を通すのが難しゅうて。でも、みんなとおしゃべりしながら作れて楽しかったわ。」

「自分で作ったから、愛着が湧くよね。」  
「今度からティッシュはこれに入れて来よう」と、それぞれのティッシュケースの出来栄に満足しておられました。



## 西大田ふれあいサロン みんなで歌おう

西大田ふれあいサロンでは11月28日(月)に、講師に植田和成さんをお迎えして『みんなで歌おう』を開催しました。今回から植田さんの新たなお仲間が加わり、3名のギターに合わせて元気に歌いました。最後は「大事な人だから」の曲を歌いながら踊り、いつものように「それゆけカーブ」でにぎやかに終わりました。久しぶりに参加された方は、「声を出して気持ちのいい時間を皆さんと一緒に過ごして、とてもよかった」と感想を述べられていました。

午後からは健康づくりをテーマに、皆さんの健康状態や健診の大切さについて話し合いました。「ワンコインで受けられる検査なので、ぜひ年に一度は受けましょう」とのお誘いに、さっそく申し込みをすることにした方もおられました。



## 自治センター利用・行事 スポーツ広場・体育館利用予定

| 月                        | 日                                       | 曜                                                    | 時     | 間         | 行           | 事   | 名      | 場      | 所               | 月                                                           | 日         | 曜           | 時         | 間         | 行        | 事     | 名     | 場    | 所 |  |
|--------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|-------|-----------|-------------|-----|--------|--------|-----------------|-------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-----------|-----------|----------|-------|-------|------|---|--|
| 12<br>月                  | 15                                      | 木                                                    | 13:30 |           | リップルピラティス   |     |        | 学校記念室  | 1<br>月          | 年末年始のお休み 12/29(木)～1/3(火)                                    |           |             |           |           |          |       |       |      |   |  |
|                          |                                         |                                                      | 13:30 |           | 筋トレ         |     |        | 大集会室   |                 |                                                             |           |             |           |           |          |       |       |      |   |  |
|                          | 16                                      | 金                                                    | 13:30 |           | ラージボール卓球    |     |        | 大集会室   |                 | 4                                                           | 水         | 14:00       |           | 3B体操      |          |       | 大集会室  |      |   |  |
|                          |                                         |                                                      | 17:00 |           | 詩吟          |     |        | 会議室    |                 | 5                                                           | 木         | 13:30       |           | リップルピラティス |          |       | 学校記念室 |      |   |  |
|                          |                                         |                                                      | 19:30 |           | スポーツ協会陸上競技部 |     |        | 会議室    |                 | 13:30                                                       |           |             | 筋トレ       |           |          | 大集会室  |       |      |   |  |
|                          | 17                                      | 土                                                    | 9:00  |           | 世友書道会       |     |        | 会議室    |                 | 6                                                           | 金         | 13:30       |           | ラージボール卓球  |          |       | 大集会室  |      |   |  |
|                          |                                         |                                                      | 10:00 |           | 料理教室        |     |        | 調理室    |                 | 17:00                                                       |           |             | 詩吟        |           |          | 会議室   |       |      |   |  |
|                          |                                         |                                                      | 19:00 |           | カラオケ同好会     |     |        | 大集会室   |                 | 7                                                           | 土         | 9:00        |           | 世友書道会     |          |       | 会議室   |      |   |  |
|                          | 13:30                                   |                                                      | パン教室  |           |             | 調理室 | 19:00  |        |                 | カラオケ同好会                                                     |           |             |           | 大集会室      |          |       |       |      |   |  |
|                          | 18                                      | 日                                                    | 13:30 |           | パン教室        |     |        | 会議室    |                 | 10                                                          | 火         | 9:30        |           | 書道        |          |       | 会議室   |      |   |  |
|                          | 19(月)                                   | 10:00～15:00西大田ふれあいサロン<br>手作り教室『ミニ門松づくり』午前・午後の定員：各12名 |       |           |             |     |        |        |                 | 10:00                                                       |           |             | リップルピラティス |           |          | 学校記念室 |       |      |   |  |
|                          | 20                                      | 火                                                    | 9:30  |           | 生花          |     |        | 大集会室   |                 | 12                                                          | 木         | 13:30       |           | リップルピラティス |          |       | 学校記念室 |      |   |  |
|                          |                                         |                                                      | 10:00 |           | リップルピラティス   |     |        | 学校記念室  |                 | 13                                                          |           | 金           | 13:30     |           | ラージボール卓球 |       |       | 大集会室 |   |  |
|                          | 21(水)19:30～新しい西大田を語る会<br>西大田自治センター 大集会室 |                                                      |       |           |             |     |        |        |                 |                                                             | 17:00     |             |           | 詩吟        |          |       | 会議室   |      |   |  |
|                          | 22(木)午前中に訪問します<br>友愛弁当(一人暮らしの高齢者見守り活動)  |                                                      |       |           |             |     |        |        |                 |                                                             | 9:00      |             | 世友書道会     |           |          | 会議室   |       |      |   |  |
|                          | 22                                      | 木                                                    | 13:30 |           | リップルピラティス   |     |        | 学校記念室  |                 | 10:00                                                       |           | 料理教室        |           |           | 調理室      |       |       |      |   |  |
|                          |                                         |                                                      | 19:00 |           | 役員会         |     |        | 大集会室   |                 | 19:00                                                       |           | カラオケ同好会     |           |           | 大集会室     |       |       |      |   |  |
|                          | 23                                      | 金                                                    | 13:30 |           | ラージボール卓球    |     |        | 大集会室   |                 | 15                                                          | 日         | 13:30       |           | パン教室      |          |       | 調理室   |      |   |  |
|                          |                                         |                                                      | 9:00  |           | 世友書道会       |     |        | 会議室    |                 | 会議室                                                         |           |             |           |           |          |       |       |      |   |  |
|                          | 24                                      | 土                                                    | 9:00  |           | 世友書道会       |     |        | 会議室    |                 | 16(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン<br>手作り教室『うさぎの干支づくり』午前・午後の定員：各12名 |           |             |           |           |          |       |       |      |   |  |
| 19:00                    |                                         |                                                      |       | カラオケ同好会   |             |     | 大集会室   | 17     | 火               | 9:30                                                        |           | 生花          |           |           | 大集会室     |       |       |      |   |  |
| 26                       | 月                                       | 10:00                                                |       | モルック      |             |     | ふれあい広場 | 10:00  |                 |                                                             | リップルピラティス |             |           | 学校記念室     |          |       |       |      |   |  |
|                          |                                         | 10:00                                                |       | リップルピラティス |             |     | 学校記念室  | 14     | 水               | 14:00                                                       |           | 3B体操        |           |           | 大集会室     |       |       |      |   |  |
| 年末年始のお休み 12/29(木)～1/3(火) |                                         |                                                      |       |           |             |     |        |        |                 | 13:30                                                       |           | リップルピラティス   |           |           | 学校記念室    |       |       |      |   |  |
| いつもきれいにご利用いただきありがとうございます |                                         |                                                      |       |           |             |     |        |        |                 | 13:30                                                       |           | 筋トレ         |           |           | 大集会室     |       |       |      |   |  |
| 体<br>育<br>館              | 利 用 日 時 間 団 体 名                         |                                                      |       |           |             |     |        |        |                 | 利 用 日 時 間 団 体 名                                             |           |             |           |           |          |       |       |      |   |  |
|                          | 毎週(金)                                   |                                                      | 19:00 |           | 世羅空手道       |     |        | スポーツ広場 | 第2・4(土)         |                                                             | 19:00     |             | N40       |           |          |       |       |      |   |  |
|                          | 第1・3(火)                                 |                                                      | 13:30 |           | バドミントン同好会   |     |        | ふれあい広場 | 利 用 日 時 間 団 体 名 |                                                             |           |             |           |           |          |       |       |      |   |  |
|                          | 毎週(木)                                   |                                                      | 20:00 |           | 西大田ビーチバレー   |     |        |        | 毎週(土)           | 8:30                                                        |           | グラウンドゴルフ同好会 |           |           |          |       |       |      |   |  |
| 第2・4(木)                  |                                         | 13:30                                                |       | セラアニマル    |             |     |        |        |                 |                                                             |           |             |           |           |          |       |       |      |   |  |

## 健康ほっと情報 ノロウイルスに気を付けましょう! 健康保険課 ☎25-0134

ノロウイルスは、ごく少量で感染してしまう、非常に感染力が強いウイルスです。カキなどの二枚貝の中に蓄積され、冬場に多く食中毒が発生します。

### 【主な症状】

1～2日の潜伏期間を経た後、次のような症状があらわれます。

- ・吐き気・嘔吐・激しい下痢・発熱(38℃以下)
- ・頭痛 など



### 【主な感染経路】

○**食べ物を介した感染**  
ノロウイルスに汚染された食品を、生や十分な加熱のまま食べることで感染



### ○**人から人への感染**

感染した人の嘔吐物や便に触れた手を介して、ノロウイルスが体内に入ること感染

### 【予防のポイント】

- ★石けんを使ってこまめに手を洗う。
- ★加熱用の二枚貝は中心部までしっかりと火を通す。
- ★魚介類などを扱う調理器具と生で食べる野菜などを扱う調理器具は分ける。
- ★まな板や包丁などの調理器具は使用后すぐに洗う。洗浄後に煮沸消毒や塩素消毒液を使うと有効。
- ★感染した人の嘔吐物やおむつなどは、使い捨てのマスクや手袋などを着用して速やかに処理する。



## 田打寿友会健康教室『腸を元気にして健康を保つ』

田打老人クラブ「寿友会」では11月28日(月)に、講師に(株)ヤクルトの二宗健康管理士を迎え、今話題の『腸活』をテーマに健康教室を開催されました。講師は、便の状態から、食べ物の栄養を吸収する腸の大切さ、腸に住み着く乳酸菌等の菌の働きについて解説され、腸内環境を整え良い便を出すための生活習慣について、分かりやすくお話をされました。

まとめとして、便は腸からの大事な「お便り」であり、「しっかりチェックを習慣にすること」を強調されました。また、姿勢をよくして「腸トレ体操」や「腸活ヨガ」により腸の周りの筋肉を鍛える方法の紹介などもあり、「腸を守る」ことは「体を守る」ことにつながるという「腸活」の重要性について学びました。



## 今年もみごとに咲きました～若葉会 大菊～

若葉会(重永後老人クラブ)では、毎年「大菊づくり」に取り組まれています。今年も、皆様のご家庭でみごとな大輪を咲かせました。同じ時期に植えられても、家の環境や育て方によって、随分個性が違ってくると感じました。端正込めて育てられた大菊と、育てた皆さんのコメントを一部ご紹介します。

「今年が2年目で、まだ基本的なことしかできませんが、咲いたらきれいです。」

「1年目の昨年は開花した時に大変感動しました。今年も玄関を飾ってくれ、喜んでます。」

「花が咲くと、うれしくなります。どこにも出ないので、菊の花が癒しになっています。」

※他の皆さんの菊は、西大田自治センターのHPで紹介しています。ぜひご覧ください。



## 西大田地区グラウンドゴルフ大会 大抽選会

世羅町スポーツ協会西大田地区では、西大田地区の老人クラブ連合会・振興会連絡協議会との共催で、11月13日(日)に『西大田地区グラウンドゴルフ大会大抽選会』を開催し、70名を超える方が参加されました。開催時刻に合わせたかのように雨が降り始め、残念ながらグラウンドゴルフ大会はできませんでしたが、賞品をかけた「大抽選会」となりました。

初めに、子どもたちが三角くじを引き、一斉にくじを開けてもらったので、ドキドキ感を味わって、その場で賞が決まりました。4等の人には、好きな賞品を持って帰ってもらったので、ワイワイガヤガヤ何にしようかと迷いながら、楽しい時間を過ごしました。

次に、大人の抽選会は、パソコンのソフトを使用して行い、抽選賞が当たった人が番号札を

もらって、次の人のためにパソコンのマウスをクリックして席へ戻るパターンで進め、最後に1等から3等までが決まる2段階の抽選を行いました。

みごと1等が当たった方は、「グラウンドゴルフ大会で優勝する実力はありませんが、抽選会のくじ運があって、素直に喜びたいと思います」と大きな賞品を抱えて帰られました。参加者にアンケートをとったところ、多くの方が「楽しかった」と満足され、「地域の行事なら何でも参加してみようと思いました」等の前向きなご意見も多数あり、これからの行事復活の励みになりました。

