

西大田 自治センター だより

第186号

令和5年10月12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.nishioota-jc.org/>

メールアドレス: nishioota-jc@mail.mcat.ne.jp

祝敬老 いつまでもお元気にお過ごしください

9月18日(月・祝)敬老の日、今年度も各振興会の役員さんに記念品を配布していただきました。ご協力いただきました皆様、誠にありがとうございました。

さて今年は、もうすぐ100歳を迎えられる中原の吉儀(よしぎ)十三(つづみ)さんにインタビューをさせていただきました。吉儀さんのお話には、健康・長生き・幸せな生活のヒントがたくさんありました。

Q)「長寿の秘訣」は？

今はゆっくりとした生活をしていますが、つい最近(コロナ禍前)までは、一生懸命、畑仕事をしていました。

Q)「元氣のもと」は？

年を取るに連れ、お手伝いをしてもらう事が多くなりましたが、自分で出来ることは自分でするようにしています。食事は好き嫌いなく、食べ過ぎないように気を付けています。お陰さまで、健康診断も全く異常なしです。

Q)「趣味」は？

コロナ禍以前は、約30年間ゲートボールに通っていました。近所の人たちとチームを組んで、楽しかったです。

Q)「子どもの頃の楽しかった思い出」は？

子どもの頃は、よくゴム飛びをして遊んでいました。走るのも好きで、仲間の中でも早い方でした。

Q)「西大田の良いところ」は？

世羅も街中だと色んなお店が出来て変わりましたが、生まれも育ちも西大田(今の家)で、住んでいる周辺は、100年ずっと(自然豊かなまま)変わらないところだと思います。

Q)「今の楽しみ」は？

テレビで相撲や野球を見たり、電動カーを運転して散歩がてら、ご近所の方とお話したりするのが楽しいです。また、コロナ禍で最近はなかなかひ孫たちに会えませんが、彼らの成長が楽しみです。

Q) 今、「幸せ」ですか？

皆がよくしてくれるので、とても幸せです。

年齢を重ねられてもアクティブな吉儀さん。インタビュー中もご家族の皆さんが笑顔で吉儀さんを見守っておられ、温かい仲良し家族に囲まれておられることも、ご長寿の秘訣ではないかと感じました。

これからもどうぞお元気にお過ごしください！



民俗資料館の展示品を紹介します その21

火熨斗（ひのし）

古墳時代に朝鮮半島から輸入されたのが日本での始まりで、平安時代に現在残る形状になったと言われています。

底が平らな円筒形の器の中に炭火を入れ、その熱で布のしわをのばしたり、仕立物の仕上げに使っていたとされ、現在のアイロンにあたります。炭火アイロン（下に展示）の出現、その後の電気アイロンの普及により使われなくなりました。（文責：世羅郷土民俗資料館長）



世羅町で交通死亡事故発生！

9月26日(火)の午後6時ころ世羅町小国の県道において、県道走行中の軽四乗用自動車と70歳代の男性運転の自転車が衝突し、自転車の男性が収容先の病院で死亡されました。

自動車運転者の方は、夕方の薄暮時間帯は、他の車や歩行者が自分の車の存在を認識するのが遅れたり、気付かずに行動するなどして、交通事故につながるおそれがあります。そのため、薄暗くなる前から前照灯を意識的に使用して『前照灯の早めの点灯』を行いましょう。

また、自転車運転者が被害に遭う死亡交通事故は、頭部外傷による死因が大半を占めています。自転車乗車の際は、**自転車用ヘルメット**をしっかりとかぶり、定められた通行方法により安全に通行しましょう。



スポーツ協会西大田地区からのお知らせ

健康保険課からのお知らせ

西大田地区

モルック大会

対象：ご家族または大人のチーム

※子どもだけの参加はできません。

「モルック」と呼ばれる木の球を投げ、数字の書かれた木のピン（スキttl）を倒して競う競技です。子どもから高齢者まで、どなたでも楽しめます♪

※できるだけチーム(2~5名)でお申込みください。
定員：15チーム(50名)

日 時 11月12日(日)

受付開始 午前8時45分~

開会式 午前9時15分~

場 所 西大田ふれあい広場

(西大田自治センターグラウンド)

表 彰 優勝、準優勝、第3位
飛び賞、参加賞

賞品をご用意しています♪



雨天の場合

体育館で開催します！

☆主催：世羅町スポーツ協会西大田地区（レクリエーション部）
共催：西大田地区振興会連絡協議会

☆お問合せ・申込先【西大田自治センター ☎ 0847-27-0001 Fax 0847-27-0200】



出前講座のご案内

町では、保健師や管理栄養士がお近くの会場に伺って、健康づくりや介護予防などに関する情報をお届けする「健康出前講座」を実施しています。

対 象 自治センター・老人クラブ・振興区・サロンなど…少人数でもOK！

時 間 1時間程度(短時間でも対応します。)

メニュー

- ①生活習慣病予防(高血圧、脂質異常症、糖尿病など。)
- ②バランスのよい楽しい食生活
- ③飲酒・喫煙と健康
- ⑤季節の健康づくり(熱中症、食中毒、インフルエンザ、ヒートショック対策)
- ⑥こころの健康づくり
- ⑦世羅町の健診案内、検査結果の見方
- ⑧健康相談・血圧測定
- ⑨運動・レクリエーション(肩こり、腰痛対策、ストレッチ、ボールを使った運動など。)
- ⑩介護予防(フレイル予防、認知症予防、転倒予防)

その他、ご希望の内容がありましたら、お気軽にお問合せください♪

【お申込み・お問合せ先】

健康保険課 健康増進係
☎ 0847-25-0134



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		
10 月	13	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室	11 月	1	水	14:00	3B体操	大集会室		
			18:00	詩吟	会議室		2	木	13:30	筋トレ	大集会室		
			19:30	新しい西大田を語る会	大集会室				13:30	リップル ピラティス	学校記念室		
	14	土	9:00	世友書道会	会議室		3	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室		
			12:00	卓球愛好会	大集会室				18:00	詩吟	会議室		
			18:30	カラオケ同好会	大集会室		4	土	9:00	世友書道会	会議室		
	15	日	13:30	パン教室	調理室				18:30	カラオケ同好会	大集会室		
					会議室		6(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 健康ほっと講座・ネイルケア						
	16(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン シニアカフェ・なんでもサロン						さわやかスポーツ教室 『ポッチャ』 19:00～20:30 西大田体育館						
	17	火	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		7	火	9:30	書道	会議室		
	18	水	13:30	面打ち	実習室				13:30	リップル ピラティス	学校記念室		
			14:00	3B体操	大集会室		9	木	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		
	19	木	13:30	筋トレ	大集会室		10		金	13:30	ラージボール卓球	大集会室	
			13:30	リップル ピラティス	学校記念室			18:00		詩吟	会議室		
	20	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室		11	土	9:00	世友書道会	会議室		
			18:00	詩吟	会議室				18:30	カラオケ同好会	大集会室		
	21	土	9:00	世友書道会	会議室		西大田地区モルック大会 9:15～ ふれあい広場（西大田自治センター）						
			10:00	料理教室	調理室 会議室		13(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 保育所との交流会・なんでもサロン						
	星空教室 18:00～20:00 大集会室・駐車場						14	火	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		
	23(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン みんなで歌おう・食事会・茶話会						15	水	14:00	3B体操	大集会室		
	24	火	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		16	木	13:30	筋トレ	大集会室		
26	木	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		13:30	リップル ピラティス		学校記念室				
27		金	13:30	ラージボール卓球	大集会室	17	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室			
	18:00		詩吟	会議室		18:00		詩吟	会議室				
	19:30		陸上部	大集会室	18	土	9:00	世友書道会	会議室				
28	土	9:00	世友書道会	会議室			10:00	料理教室	調理室 会議室				
		18:30	カラオケ同好会	大集会室			18:30	カラオケ同好会	大集会室				
30(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン マフラーづくり						19	日	13:30	パン教室	調理室 会議室			
体 育 館	利 用 日 時 間 団 体 名												
	毎週(金)		19:00	世羅空手道									
	第1・3(火)		13:30	バドミントン同好会									
毎週(木)		20:00	西大田ビーチバレー										
ふれあ い広場	利 用 日 時 間 団 体 名												
	毎月26日		10:00	モルック									
	毎週(土)		8:00	グラウンドゴルフ同好会									
いつもきれいにご利用いただきありがとうございます													

健康ほっと情報

10月『がん検診受診率向上に向けた
集中キャンペーン月間』です！

健康保険課

☎0847-25-0134

「がん検診 愛する家族への 贈りもの」

生涯で2人に1人ががんになると言われており、がんは我が国の死因第1位です。がんによる死者数を減少させるためには、早期発見・早期治療が重要ですが、町のがん検診受診率は例年15%前後と低い現状です。がんをはじめとする生活習慣病の初期には自覚症状がほとんどありません。元気に過ごす今だからこそ、検診を受けましょう。



サロン 『五七五で遊ぼう』

8月7日(月)に講師に高本澄江さんをお迎えして、『五七五で遊ぼう』を開催しました。前回、3月に初挑戦した川柳を中国新聞に投稿したところ、思いのほか新聞に掲載された方が多くビックリ！したので、前回惜しくも掲載されなかった方は『今度こそ 載ってみせるぞ 川柳壇』を目標に、**最初は「今頃、気にしていること、困っていること、楽しみにしていること」などを思いつくまま書き出す**作業から始めました。次にそれらは何に分類ができそうか、**「楽・望・想・哀・嘆・耐・忍・呆・・・」などに分けてみて**、そのうえで自分の気持ちを五七五で表してみました。今回も、自分で作った作品の中から選んで、中国新聞に投稿したところ、9月8日(金)の文芸「川柳」の欄に、西大田ふれあいサロンから7名も入選されました。

一句紹介します。

終活の出来ないことを子に求め

次回さわやかスポーツ教室は 11/6(月)

9月11日(月)に西大田体育館で「さわやかスポーツ教室」を開催し、スポーツ推進委員さんの指導で「ボッチャ」を実施しました。投球練習から始め、投げ方のコツをつかめてきたところで、早速チームに分かれて対戦しました。親子で参加した方に感想を伺うと、「少人数だったので、何回もゲームができてよかった。ゲームのルール説明を含め、ゆっくりペースで進めてくださったので、親子で楽しめた」という声のほか、「家ではなかなかやらないお掃除をさせてもらったのがよかった」という意外なお答えも返ってきました。

次回は、11月6日(月)午後7時から開催します。種目は『ボッチャ』です。初心者の方も、ぜひ体験してみてください。



サロン ボッチャと紙粘土アクセサリーブクリ

9月11日(月)のサロンは、講師に池田真理子さんをお迎えして「ボッチャ」を実施しました。久しぶりのボッチャでしたが、練習を重ねるごとに感覚を取り戻されたようでした。試合ではスーパーショットも出て、白熱したゲームになりました。参加された方に感想を伺うと、「投げるのにコツがいるけど、ターゲットの近くに自分の投げたボールが行ったときは嬉しかったわ」とおっしゃり、お互いの健闘に拍手を送って終了しました。

午後からは、10月8日(日)に開催予定の『西大田で遊ぼう会』に出店する商品として紙粘土のアクセサリーを作りました。サロンの方々が心を込めて作りましたので、地域の皆さんに購入していただければ幸いです。



草刈り ありがとうございます！

西大田自治センターが、旧西大田小学校へ移転して10年が経ちます。当初は、広い敷地の管理(草刈り)に苦勞するのではないかと心配していましたが、草丈が、年々、段々と短くなってきました。毎年、利用者と職員、シルバー協会、振興協議会に草刈りをお願いしています。今年は溝の泥もあげていただきました。更に今年は、スポーツ協会や子ども会育成会も積極的に作業してくださいました。皆様のご協力に心から感謝申し上げます。

