

# 西大田 自治センター だより

## 第185号

令和5年9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.nishioota-jc.org/>

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

## 夏祭り復活！(戻ってきた当たり前の夏の風景)

中原振興会では、8月6日(日)の午後3時から、西大田運送の倉庫に集合し、納涼祭「バーベキュー&年代別くじ引き大会」を開催されました。翌日に響かないよう明るいうちに終了するようにし、子ども達から高齢者まで色々な世代が参加しやすいように工夫されました。久々にお元気な顔を拝見して安心したり、子ども達に元気をもらったり、とてもなごやかな会になりました。



重永前振興会では、恒例の夏祭りに替えて「焼肉と花火大会」を、8月12日(土)に子ども達と保護者を中心に重永前会館前で開催されました。4年ぶりの集いに、子ども達のにぎやかな声が響き、夏の楽しい思い出となりました。



賀茂東振興会では、夏祭りを8月14日(月)に賀茂東会館前で開催されました。内容は、「賀茂東あかりーと(灯籠)・スポーツクラブバザー・灯籠絵付け・賀茂音頭総踊り」で、お盆のひと時を地域の皆さんと分かち合いました。



重永後振興会では、恒例行事として定着していたグラウンドゴルフ大会を、8月26日(土)に4年ぶりに、西大田ふれあい広場で開催されました。

久しぶりの開催にもかかわらず21名もの参加があり、各班対抗で皆さん、真剣にプレイされました。賞品の「車力焼肉クーポン券」を巡って熾烈な戦いとなりましたが、地域の人と楽しく過ごされ、親睦を深めることができました。

参加された方からは、「久しぶりのグラウンドゴルフを、とっても楽しみにしていた」、「しばらく会っていなかった地域の人に会えた」、「皆でワイワイ回って楽しかった。運動することは、心身ともに元気になる」、「賞品のクーポン券で早速、車力へGo!親睦が一番!是非、今後も開催してほしい」と、たくさんの喜びの声が聞かれました。



ここ数年、コロナ禍でいつもの夏が難しい状況が続いていましたが、花火大会で子ども達が元気に走り回ったり、夏祭りで久々の再開を喜び合ったりという、日常の中の幸せを実感する夏の風景が、西大田のあちらこちらで見られました。

## サロン 五七五で遊ぼう

8月7日(月)のサロンは、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掲載したところ、思いのほか新聞に掲載された方が多くビックリ！でしたので、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、「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できそうかな？

「楽・望・想・哀・嘆・耐・忍・呆・・・」などに分けて、そのうえで自分の気持ちを五七五で表し、短冊に書いて発表し合いました。

「わかる、わかる」と言ってもらえる句がたくさん出されました。



## アロマで虫よけスプレーづくり&ネイルケア

8月21日(月)のサロンは、講師に木船薫さんと秀浦美佳さんをお迎えして『アロマで虫よけスプレーづくり&ネイルケア』を開催しました。

木船さんには、虫が嫌がるにおいや蚊に刺される前と後で使うオイルの種類などを教えていただき、オリジナルの虫よけスプレーを作りました。秀浦さんには今回も、参加された方々のネイルを塗っていただきました。

「今年は暑すぎて蚊が出てくるのがこれからだろうから、草刈りとか畑仕事の時にスプレーしよう！」、「ネイルしてもらったらやっぱり嬉しいよねえ。今回は新作の色にしたんよ！」と嬉しそうに話す声があちこちから聞こえてきました。



## サロン 健康バンド体操

9月4日(月)は、講師に内海真有美さんを迎えて、『健康バンド体操』を開催しました。

まず、「スワイショウ」という準備運動をしました。「スワイショウ」を正しく行った後は重心が下がり、体を押されてもびくともしなくなったので、見ていた皆さんは不思議がっておられました。今回、体操で使った「健康バンド」は「セラバンド」と呼ばれていて、バンドを使った筋トレの方法を教えていただきました。

「明後日くらいに筋肉痛がでるかな」、「姿勢もよくなりそう」と言いながら、楽しく体験されました。



## 爽やかな秋がやってきました

あちこちから稲ワラの香りが漂い、ブドウやナシがおいしい季節を迎えました。

にしおおた保育所の子ども達と植えたグリーンカーテンは、いよいよ黄色い葉っぱが目立ってきました。プランターは小菊が勢いを増し、花々の植え替えシーズンが近づいてきました。

生花同好会の作品からも、秋を感じます。





## 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		
9 月	14	木	13:30	リップル ピラティス	学校記念室	10 月	2(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン ニュースポーツに挑戦・コミュニケーションマージャン						
	15	金	13:30	ラーズボール卓球	大集会室		3	火	9:30	書道	会議室		
			18:00	詩吟	会議室		4	水	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		
	16	土	9:00	世友書道会	会議室		5	木	14:00	3B体操	大集会室		
			10:00	料理教室	調理室		6		金	13:30	筋トレ	大集会室	
			18:30	カラオケ同好会	大集会室		7	土	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		
	17	日	13:30	パン教室	調理室		8		金	13:30	ラーズボール卓球	大集会室	
	敬老の日 9月18日(月) 敬老会記念品配布(式典・祝賀会は開催しません)						9	土	9:00	世友書道会	会議室		
	19	火	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		10	土	18:30	カラオケ同好会	大集会室		
	20	水	13:30	面打ち	実習室		西大田で遊ぼう会 10月8日(日)10:00～15:00 体験コーナー・自由遊びコーナー・マルシェコーナー・パフォーマンスコーナー						
			14:00	3B体操	大集会室		10	火	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		
	21	木	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		
			13:30	筋トレ	大集会室		13	金	13:30	ラーズボール卓球	大集会室		
			13:30	リップル ピラティス	学校記念室		14		土	18:00	詩吟	会議室	
	22	金	13:30	ラーズボール卓球	大集会室		15	日		13:30	パン教室	調理室	
	18:00		詩吟	会議室	16		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						
	23	土	9:00	世友書道会	会議室		17	火	9:30	生花	大集会室		
	18:30		カラオケ同好会	大集会室	18		水		13:30	リップル ピラティス	学校記念室		
	25(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・コミュニケーションマージャン							19	木	13:30	筋トレ	大集会室	
	26	火	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		20	金		13:30	リップル ピラティス	学校記念室	
	27	水	13:00	オカリナ無料体験会	会議室		21		土	13:30	ラーズボール卓球	大集会室	
			19:30	レク部会	会議室		18:00	詩吟		会議室			
	28	木	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		9:00	世友書道会	会議室				
			19:00	西大田で遊ぼう会打ち合わせ	大集会室		10:00	料理教室	調理室				
	29	金	13:30	ラーズボール卓球	大集会室		18:30	カラオケ同好会	大集会室				
			18:00	詩吟	会議室		いつもきれいにご利用いただきありがとうございます						
	30	土	9:00	世友書道会	会議室								
	18:30		カラオケ同好会	大集会室									
	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									

### 健康ほっと情報 減塩を心がけましょう 健康保険課

食塩のとりすぎは様々な病気のリスクを高めます。食品にどれくらいの食塩が含まれているか確認してみましょう。

#### 1日の塩分摂取量の目標

男性：7.5g未満  
女性：6.5g未満



ラーメン1杯  
食塩 約5.5g



ポテトチップス1袋  
食塩 約1g



ほっけの開き1尾  
食塩 約2.2g



かけそば1杯  
食塩 約4g



白菜漬け50g  
食塩 約1g

## 民俗資料館の展示品を紹介します その20

### 糸車 (いとぐるま)

綿や蚕まゆの繭、麻などから糸を作るときに使用する道具で、童話「たぬきの糸車」でもおなじみの民具です。

片手で持った綿などの繊維を引き出して糸車の回転軸に繋がる「紡錘(つむ)」に結び、もう一方の手で糸車の取っ手を回すことにより、紡錘が連動して糸を巻き取っていく仕組みです。

糸車を構成する部品の中で一番重要なのは、この糸を巻き付ける「紡錘」ですが、資料館等に残る糸車で、完全な状態の紡錘が残っているものはありません。(文責: 世羅郷土民俗資料館長)



## ☆SMSで融資の話は詐欺です! 防犯情報

9月1日(金)に、世羅町内にお住いの方の携帯電話に、SMSで融資する旨のメッセージが送信されています。このメッセージで融資を受けるための手続きを進め、最終的に電話で、融資を受けるためには他の銀行口座のキャッシュカードを郵送するよう言われましたが、今回は、詐欺と見破り被害はありませんでした。皆さんの携帯電話にも、このような詐欺に関するメッセージが送られてくる可能性がありますので、ご注意ください。

【携帯電話でも詐欺防止の対策を!】

- ・貼り付けられた**リンクにアクセスしない。**
- ・**クレジットカード番号、暗証番号、パスワードなどを絶対に入力しない。**
- ・他人にキャッシュカードを渡さない。
- ・暗証番号を教えない。
- ・判断が難しいときは、警察に相談してください。



## ソフトボール大会 優勝青水 スポーツ協会

スポーツ協会西大田地区では、7月27日(木)からソフトボールのリーグ戦を開催しました。計4日間の大会で、勝ち負けにあまりこだわらず皆で楽しむことを目標に開催し、地域の方となごやかに交流することができました。終了後には、「久々にプレイして、とても楽しかった」、「来年度以降も続けてほしい」などの声が聞かれました。大会は、役員の皆さんが事前にグラウンド整備をされ、当日の準備から片付けまで大変協力的に取り組んでくださったおかげで、皆さんに楽しく参加していただくことができました。「試合終了後に自宅で飲むビールは格別おいしかった」そうです。仕事の疲れも吹き飛ばす? 大会となり、本当によかったです。選手や応援で参加された皆様、役員の皆様、大変ありがとうございました。



## オカリナ ♪無料体験会開催♪

初心者・経験者問わず大歓迎!

オカリナ始めてみませんか?

日時: 9月27日(水) 13:00~

場所: 西大田自治センター会議室

講師: 宇都 真希(ウリツシュ・カキ連盟)

※事前予約をお願いします♪

問合せ先: 西大田自治センター(0847-27-0001)



## 草刈りご苦労様でした!

8月5日(土)・6日(日)に、堀越・京丸・中原振興会の皆さんで、9月3日(日)には、青水・賀茂西・賀茂東振興会の皆さんで、自治センターとその周辺の草刈りを実施していただきました。大変きれいになりました。ありがとうございました。

