

西大田 自治センター だより

第189号

令和6年1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

新年のご挨拶

西大田地区振興会連絡協議会
事務局長 井上公樹

年頭にあたり一言ご挨拶を申し上げます。

令和6年の初春を迎え、
皆様におかれましては、
本年も良き年であります
ようお祈り申し上げます。
また、日頃より西大田地
区の地域活動にご支援と
ご協力を賜り厚く御礼申
し上げます。



さて、3年間のコロナ禍で地域活動の中止を
余儀なくされる中、西大田地区におきまして
は、地域活動の見直しのため、地域活動のアン
ケート調査に続き、新しい西大田を語る会にお
いて、多くの貴重なご意見を賜り誠にありが
うございました。そのかいあって、昨年は、
『西大田地区民体育大会』の再開と、西大田ふ
れあい祭りに変わる『西大田で遊ぶ会』の開
催にこぎつけることができました。

どちらのイベントも、地域の皆さんのご意見

をもとにして、コロナ禍以前からの課題（役
員の負担が大きい等）と、新型コロナウイルス
感染防止に対応した取り組みになったので
はないかと自負するところです。

また、世羅町スポーツ協会西大田地区の役
員の皆さんや西大田地区振興会連絡協議会の
皆さんの一致団結した協力体制のもと、盛大
に開催することができました。西大田地区の
地域力の素晴らしさを改めて感じることで
き、大変感激したところです。

今後も西大田地区の地域活動の企画運営に
あたり、地域の事情と要望、さらには感染症
予防を見据え新しい活動を見出しながら皆様
のお役に立つ地域活動
になるよう努めてまい
ります。

皆様のご健康を祈願
しまして新年のご挨拶
とさせていただきます。



ふれあいサロン

ミニ門松づくり

12月18日(月)のサロンは、講師に松尾省三
さんをお迎えして、『ミニ門松作り』を開催し
ました。今年も定員いっぱいの参加者が来てく
ださり、また、多くの方から梅、蟬梅、南天
など、材料を提供
していただきました。
心より感謝申
し上げます。



参加された皆さんは、「毎年参加しているけ
ど、毎年違ったように出来るから面白いよ
ね」、「今年はちょっとうる風(ふう)に工夫してみ
たんよ」と、出来上がった作品を見ながら、賑
やかに過ごしました。



ふれあい訪問 西大田女性友の会

12月7日(金)に西大田女性友の会による、一人暮らし高齢者の見守り活動である「ふれあい訪問」が実施されました。今回も会員の方々が手分けをして、約100軒のお宅に、ボックスティッシュを配布されました。対象者の方にお話を伺うと、「ずっと一人でこもっていると息が詰まりそうに思うことがあります。こうして訪ねて来てもらえると何より元気が出ます」と、とても喜んでおられました。活動を通して会員同士の交流もはかれ、また、対象の皆さんにとっても地域のきずなを感じるすばらしい取り組みです。



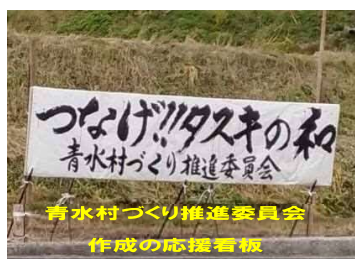
大掃除ありがとうございました

12月8日(金)に利用者さんによる自治センターの大掃除、12月9日(土)は西大田体育館の大掃除を実施しました。体育館の大掃除では、子ども達が玄関のクモの巣取りやトイレ掃除、外の枯葉集めなど、積極的に行ってくれました。また、最後に全体をきれいにしよう！と「雑巾レース」を始め、勝負に歓声があがっていました。とても楽しそうで、見ていた大人の方もほっこりされたようです。1年間たまった汚れを一生懸命落としていただき、「きれいになってすっきりしました」との感想をいただきました。たくさんの皆さんにご協力をいただき、ありがとうございました。



世羅駅伝が開催されました

12月10日(日)に、第77回世羅駅伝競走大会が開催されました。12月にしては異例の暑い日で、また、コロナ禍により中止が続いていましたので久々の大会でしたが、選手の皆さんは一生懸命走ってタスキを繋いでいました。当日は、スポーツ協会から28名の役員が中継所やコースの交通整理員等として、ご協力くださいました。そして、沿道では多くの方が声援を送っておられ、青水村づくり推進委員会では今回も応援看板を設置して応援されました。地域の皆さんの熱い声援が、選手たちの力になったことと思います。



ふれあいサロン 忘年会

12月11日(月)の午前中は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、歌い納めを楽しまれました。ちょっと豪華な昼食の後は、忘年会ということで、小林和子さんによる日本舞踊と、和気小夜子さん、小西厚子さんによる詩舞を披露していただきました。お三方が素敵な衣装を着て舞う姿に、皆さん見惚れておられました。次に、豪華景品?をかけて、ビンゴゲームで盛りあがりしました。最後に、サイコロトークで今年1年を振り返っていただきました。「元気にサロンに通えているのでありがたいことです！」と嬉しい言葉をたくさんいただき、ほっこりした気持ちでサロンを終えました。



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		
1 月	13	土	9:00	世友書道会	会議室	2 月	1	木	13:30	筋トレ	大集会室		
			19:00	カラオケ同好会	大集会室				13:30	リップルピラティス	学校記念室		
	15(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 手作り教室『辰の干支づくり』(要予約)							2	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室	
		16	火	13:30	リップルピラティス		学校記念室			17:00	詩吟	会議室	
		17	水	13:30	面打ち		実習室		3	土	9:00	世友書道会	会議室
				14:00	3B体操		大集会室			19:00	カラオケ同好会	大集会室	
		18	木	13:30	筋トレ		大集会室	5(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 保育所との交流会・茶話会・体力測定					
				13:30	リップルピラティス		学校記念室		6	火	9:30	書道	会議室
		19	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
				17:00	詩吟		会議室		7	水	14:00	3B体操	大集会室
		20	土	9:00	世友書道会		会議室		8	木	13:30	筋トレ	大集会室
				10:00	料理教室		調理室				13:30	リップルピラティス	学校記念室
							会議室		9	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室
		21	日	13:30	パン教室		調理室				17:00	詩吟	会議室
							会議室		10	土	9:00	世友書道会	会議室
							会議室				19:00	カラオケ同好会	大集会室
	22(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							11(日)西大田走ろう会 9:00 受付開始 西大田自治センター裏 マラソンコース					
		23	火	9:30	生花		大集会室	13	火	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	15	木	13:30	筋トレ	大集会室	
		24	水	13:30	文月短歌会		研修室				13:30	リップルピラティス	学校記念室
				14:00	なでしこの会		会議室	16	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室	
		25	木	13:30	リップルピラティス		学校記念室				17:00	詩吟	会議室
		26	金	13:30	ラージボール卓球		大集会室	17	土	9:00	世友書道会	会議室	
				17:00	詩吟		会議室				10:00	料理教室	調理室
		27	土	9:00	世友書道会		会議室					会議室	
				19:00	カラオケ同好会		大集会室	18	日	13:30	パン教室	調理室	
							会議室					会議室	
	29(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 五七五で遊ぼう・茶話会							19(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 誤嚥性肺炎を予防しよう・コミュニケーションマージャン					
		30	火	13:30	リップルピラティス		学校記念室	20	火	9:30	生花	大集会室	
	利 用 日 時 間 団 体 名									13:30	リップルピラティス	学校記念室	
体 育 館	毎週(金)		19:00	世羅空手道		カラオケ同好会参加者募集中 毎週土曜日19:00～21:00 (第3土曜日は休み) 連絡先 090-3634-7937 (杉原)							
	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									
利 用 日 時 間 団 体 名													
ふれあ い広場	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 ヒートショックに注意 健康保険課

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化によって血圧が大きく変動することで起こる体調のトラブルのことです。暖房設備がなく、服を脱ぐ必要がある浴室では特に注意が必要です。

☆予防のポイント☆

脱衣所と浴室は
暖めておく

お風呂の温度は
41℃以下に

かけ湯をしてから
湯船に入る



飲酒・食後1時間以内の
入浴は避ける

入浴前後に
水分補給



友愛弁当配食事業 西大田地区民生委員

12月21日(木)今シーズン一番の寒波到来の中、西大田地区民生児童委員さんが、高齢者一人暮らしの方々に『友愛弁当』を届けられました。今年も「フレッシュかも」さんに調理していただいたお弁当に小学生からの手紙を添え、一軒一軒お声がけしながら届けてくださいました。お弁当を受け取った方々は、「一人だとこんなにたくさんのおかずを作ることがないから嬉しいです!」、「雪は降っているし、寒い中、ありがとうございます。美味しくいただきます!」と皆さん、笑顔で受け取られていました。本年もこのように友愛弁当をお届けすることができました。ご協力いただきました皆様に心から感謝いたします。



中堀健幸クラブ 健康長寿の集い

中堀健幸クラブでは、12月21日(木)に、卒寿の方のお祝いを兼ねて「健康長寿の集い」を開催されました。お元気に卒寿を迎えられた方に賞状とお祝いの言葉が贈られました。前回大好評だった寺田裕子さんを講師に迎え、昔懐かしい歌に合わせて、体操や手の運動など同時に2つ~3つのことを行う脳トレをしました。腹式呼吸や早口言葉による発声に続いて、歌いながら間違い探しをしたり、卵のマラカスを振ったり、紙コップを使ってリズムを取ったり、片手ずつ違う動きをしたりと、随分たくさん脳に刺激を受けておられました。参加された皆さんは、「1年のモヤモヤが吹っ飛んだような楽しい会でした」

と、若返って帰って行かれました。



クリスマス会 にしおた保育所

12月22日(金)、にしおた保育所にてクリスマス会が行われました。「メリークリスマス!」と言いながら登場したサンタさんに子どもたちは大喜び。

サンタさんと一緒に『赤鼻のトナカイ』の曲に合わせて踊った後は、サンタさんに質問タイム。「プレゼント持って来てくれましたか?」、「何歳ですか?」、「どうやって来たんですか?」、「どこに住んでいますか?」とサンタさんにたくさんの質問が出ました。

逆に、子どもたちからサプライズ!プレゼントを渡されたサンタさんは大喜びでした。最後にサンタさんからプレゼントをもらい、一緒に記念撮影をしました。



重永前ひまわり会 「生け花の会」開催

12月23日(土)に、重永前振興会女性部のひまわり会では、講師に松尾和子さんをお迎えして、「生け花の会」を開催されました。

今年も、お正月らしいフラワーアレンジと自由花に、それぞれ取り組まれました。皆さん、真剣に花と向き合いながら、「お正月の玄関や床の間が華やかになるね〜」と、楽しんで生けておられました。そして、やがてそれぞれ違う雰囲気のみごとな作品が出来上がりました。

初めて参加された方は、「難しかったですですが、出来上がったのを見たらすごい達成感がありました」、「先生や他の方のアレンジメントがとても素敵だったのもあって、参加できて本当によかったです」と、とても喜んでおられました。

