

西大田 自治センター だより

第210号

令和7年10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6 2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

夫婦円満健康長寿 ご長寿をお祝いして記念品を贈呈しました

9月15日の敬老の日に、対象者の皆様のご長寿をお祝いし、役員さんを中心に記念品を配付していただきました。



今年は重永後の重光勝年さん（94歳）、恵美子さん（86歳）ご夫妻を取材しました。

Q) 「元気のもと」は何ですか？

勝) 何でもよく食べ、好き嫌いなくたくさん食べることです。大病もしたことがなく、人からは「姿勢がよい」と言ってもらいます。

恵) 2人とも全部自分の歯で、何でもおいしくいただいています。

Q) 「趣味」は何ですか？

勝) 「読書」です。書庫にはたくさんの本があります。1日の始まりは「新聞」を読むことで、地域の話題などを知るのも楽しみです。

恵) 読書や、庭の草取りが趣味みたいなのですが。朝、明るくなったら2人で外に出て草取りをしています。



Q) 「楽しかった思い出」を教えてください。

勝) 2人で何度も国内のツアー旅行に参加していましたので、楽しい思い出がたくさんあります。町内は車で周り、あちこちの観光農園にも行きました。

恵) 特に「富士登山」は、60歳を過ぎて数回行きました。登る時は足がだるくなりますが、火口まで行くと見ごたえがあり、登り切った満足感がありました。

Q) 改めて「西大田のよいところ」はどんなところだと思いますか？

勝) 買物にも便利で、住みよいところだと思います。80代までは車であちこち出かけていましたが、90歳で免許返納後はタスキ一券で買物や病院に行っています。

恵) 近所の方も親切で、皆さんよく声をかけてくださり、とてもよい所だと思います。

Q) 今、「幸せ」ですか？

勝) はい。子どもや孫と一緒に安心して過ごしているので幸せです。

恵) 家族に何でも遠慮なく話すことができ、息子が草刈りに戻ってくれたり、時々曾孫たちが来てなごませてくれるので、ありがたいし幸せです。

おだやかな笑顔がステキな勝年さんと、お話し好きの恵美子さんのお話から、「口げんかしてもすぐ直る」という「夫婦円満」が健康長寿の秘訣ではないかと感じました。これからも、末永くお幸せにお過ごしください。

西大田ふれあいサロン 『歌とレクレーション』

『西大田で遊ぼう会の出店作品作り』 『美味しいコーヒーの淹れ方教室』



西大田ふれあいサロンでは、9月8日(月)午前10時より10月5日(日)に開催する『西大田で遊ぼう会』のマルシェに出品する作品づくりをしました。サロンで過去に作った作品を思い出しながら作ったり、今ある材料の中で新たな作品づくりもしました。「来場した皆さん、手に取って買ってくれるといいねえ」と話しながら思いをこめて手づくりし、色々な商品ができあがりました。



9月22日(月)の午後は、**コーヒーボランティア「カフェ アミューズ」**さんにお越しいただき、**美味しいコーヒーの淹れ方**を教わりました。「コーヒーは、煎りたて・挽きたて・淹れたてがおいしいですよ」と言われ、一旦沸騰させたお湯の温度を測って「85~90度に冷まして回しながら淹れ、30~40秒蒸らします。挽いた豆が出がらしになるくらいに最後まで出し切ると苦みや雑味が増すので、コーヒーメーカーで人数分の分量を量って淹れましょう」と解説してくださいました。サロンの皆さんも豆を挽く体験をされ、「初めて挽いたけど、ゴリゴリって良い音と香りがして、とってもいい感じ」と喜んでおられました。召しあがった感想は「すっきりして、とてもおいしい」♡と大好評で、お代わりしながら話もはずみ、ゆったりとした暇さがりになりました。



9月22日(月)は、午前10時より講師に田中一裕さんをお迎えして『歌とレクレーション』を開催しました。初めは体操も兼ねて、朝ドラで話題の「手のひらを太陽に」♪を振り付きで歌いました。次に、10月5日(日)に開催する「西大田で遊ぼう会」で実施予定の「チャレンジランキング」に、サロンの皆さんもチャレンジしてみました。ジャンケンや空き缶積み、お手玉投げ、箸で豆つかみなど、大人でも十分楽しめる内容で、皆さん、ゲームに集中していくつも以上に体が動き、たくさん笑っておられました。全員が9種目終了後、各種目の1位の方に拍手を送り、「おせんべいメダル」を首にかけていただきました。講師から「ジャンケンに負けてばっかりだったと悔しがるより、私は人を喜ばせ上手なんよ！と捉えればいいんですよ」と言われ、メダルがなかった人も敢闘賞のメダルをいただいて、とても和やかな時間でした。



草刈りを実施しました

9月28日(日)は早朝7時から、**京丸・中原・堀越の各振興会の皆さん**の協力で、西大田自治センターふれあい広場及び周辺の草刈りを実施しました。1年間に3回の草刈りを実施していますが、1回目が草丈が長く大変でしたので、今後、実施時期の見直しをしたいと思います。ご協力、ありがとうございました。



自治センター利用・行事 スポーツ広場・体育館利用予定

健康ほっと情報 運動の秋！「口コモ」予防 健康保険課

さわやかスポーツ教室開催

9月1日(月)に「さわやかスポーツ教室」で「ファミリーバドミントン」を体験しました。シャトルはスポンジボールに羽根が付いているため、スピードが抑えられて滞空時間が長く、また、ラケットは柄が短いので、まるでお正月の羽根つきのような感覚でした。スマッシュは禁止なので、子どもも大人も一緒に楽しむことができ、試合も和気あいあいとした雰囲気で盛りあがりました。次回は次のとおり開催します。ぜひ、ご参加ください！

11月10日(月)19時~

西大田體育館

富士山体育館
ファミリーバトミントン

♪ミミ・リード
&ソフトバー



【口口干预防体操】

●バランス能力をつける！「片足立ち」

1. 転倒しないように、つかまるものがある場所に立つ。
 2. 床につかない程度に片脚を上げる。

※左右1分間ずつ

1日3回行いましょう。



●下肢の筋力をつける！「スクワット」

1. 足を肩幅に広げて立つ。
 2. お尻を後ろに引くように、2~3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻す。

※5~6回繰り返します

1日3回行いましょう



モルック大会を開催しました

9月28日(日)午前9時15分から西大田ふれあい広場で、スポーツ協会レクレーション部主催の「モルック大会」を開催しました。部員の皆さんのが前日から準備され、今回は防草シートを利用してコートを作られました。大会には家族連れや仲良しチームなど6チームが参加され、雨が心配されましたがどうにか天気ももって、熱いゲームが繰り広げられました。

ねらったスキットルが倒れると「ナイス～！」と歓声があがり、「子どもたちも大人のプレイを見て、考えながら参加している様子でした」と、保護者の方がおっしゃっていました。

幅広い年齢層でしたが、参加者同士もお互いに声をかけておられ、高齢の方も「楽しかったので、また、誘ってください」と喜んでおられました。和気あいあいとした雰囲気で、役員の皆さんも一緒に楽しい時間を共有することができました。



サンパランスの花がきれい！

サンパランスが立派に花を咲かせました。日日草を少し大きくしたような植物ですが、来所者の皆さんに「きれいだね」とほめていただくので、スタッフ一同大変喜んでいます。



事務局長(センター長)を募集します

西大田地区振興会連絡協議会では、令和8年度の事務局長（西大田自治センター長）を1名募集します。地域活動に興味関心のある方は、是非、西大田自治センターまでお問い合わせください。

職務内容：振興協議会の事業、事務、施設の管理運営、会計処理等

募集条件

○健康で地域づくりに意欲と行動力のある方
○パソコン操作(ワード、エクセル)が可能な方
○普通自動車免許取得の方（公用車はオートマです。）

○原則として、西大田地区内に在住で、応募時点で年齢が70歳未満の方

※夜間・休日出勤もあります。

募集期間：11月28日(金)まで

募集中！

問合せ先

西大田自治センター

TEL 0847-27-0001

議会報告会・意見交換会を開催します

令和7年度『西大田地区議会報告会・意見交換会』を下記のように開催します。ご近所お誘い合わせの上多数ご参加ください。

○日時：10月23日(木)19:00～

○場所：西大田自治センター大集会室

○参加議員：亀田知宏、福永貴弘、松尾陽子

○内容：世羅町議会で審議されていることを説明していただいたのちに、町政や議会に対する要望など、地域の皆さんのが日頃困っていることや疑問に思っていることなどについて意見交換し、私たちの生活を少しでも豊かにしていくことにつなげたいと思います。

問合せ先：世羅町議会事務局

【☎0847-22-4511】

