西大田 自治センター だより

第９０号
平成２７年１０月１５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 兼用）
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞｱﾄﾞﾚｽ:http.//www.nishioota-jc.org/
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ:nishioota-jc@mail.mcat.ne.jp

西大田地区敬老会を開催しました。

9月20日(日)
西大田地区
振興会連絡協議会

西大田地区敬老会は、平成２８年４月１日までに７７歳以上になられる敬老対象者のうち１７１名（約３６％）の出席を得て、盛大に開催されました。出席者の皆様には、楽しんでいただけたでしょうか。これからも、敬老者の皆さんの知恵と力をお借りして、これからも西大田の地域活動を発展させていきたいと思います。よろしくお願いいたします。

西大田地区の地域活動の拠点である西大田自治センターで、９月７日（月）、「西大田ふれあいサロン」を始めました。気軽に立ち寄っていただいて、楽しく過ごせる場にしたいと思います。“健康で長生き”のお役にたてればと思っています。また来年ではなく、明日でも、明後日でも、いつでも、お元気な笑顔を見せに来てください。待っています。

食後の高血糖に注意！

けんこう保っと情報

お問合せ先
福祉課(25-0072)

最近では、糖尿病予備軍といわれる方が急増しています。しかしそのうち約4割の人は、治療も受けずに放置していると言われています。たとえ、自覚症状がなくても、高血糖の状態が続くと膵臓疲れさせたり、動脈硬化を引き起こしたりします。毎日の生活習慣を見直し、予防に取り組みましょう。

～食後の高血糖は食事と運動で改善できます～

○食生活を改善しよう

・毎食、主食・主菜・副菜を取りそろえ、腹八分目に食べましょう
・三食規則正しく、できるだけ均等に食べましょう
・食事はまず、野菜・海藻から箸をつけましょう
・できるだけ甘味料は控え、脂肪の多い料理は減らしましょう

○運動しよう

・食後に少しでも歩きましょう
・運動習慣をつくりましょう

シリーズ おらが振興会 ④ 重永後振興会

重永後振興会では、毎年地区内の会員の親睦を図るための行事をいくつか計画して行っています。その中の一つである夏の恒例行事が、ナイターで行う「納涼グラウンドゴルフ大会」です。小学生から高齢者まで幅広い年代の参加で和気あいあいと楽しい夏の一夜を過ごしています。今年も８月２２日（土）に２０名の参加で熱戦を繰り広げました。それぞれ豪華景品を受け取り大満足でした。

西大田地区の10月11月12月の行事

西大田ふれあいサロン さわやかスポーツ教室 西大田発見ウォーキング	日　時：10 月 24 日（土）午後 10:00～ 場　所：エスポワール賀茂西　集合 ノルディックウォーキング（ポール用意します）	賀茂西の旧跡を訪ねながら、ゆっくりと歩きたいと思います。
西大田ふれあいサロン 健康ほっと講座	日時：11月16日（月）午前 10:00～ 場所：西大田自治センター調理室・大集会室 申込締切：11月11日（水）　定員24名	持参するものエプロン・帽子・米 1/2 合 参加費300円
料理教室	日時：11月21日（土）午前 10:00～ 場所：西大田自治センター調理室 申込締切：11月18日（水）	持参するもの エプロン・帽子・米 1/2 合 材料費300円
西大田ふれあいサロン 世代間交流会 しめ縄づくり	日　時：12月5日（土）午前 10:00～ 場　所：西大田自治センター大集会室 しめ縄づくりのあと、午後は、ゲームをします。	参加費100円 材料費200円 昼食を購入出来ます
西大田ふれあいサロン 男性料理教室	日時：12月14日（月）午前 10:00～ 場所：西大田自治センター調理室・大集会室 申込締切：12月9日（水）　定員24名	持参するものエプロン・帽子・米 1/2 合 参加費300円
料理教室	日時：12月19日（土）午前 10:00～ 場所：西大田自治センター調理室 申込締切：12月16日（水）	持参するもの エプロン・帽子・米 1/2 合 材料費300円

外国人研修生の日本語研修が7カ月間にわたり実施されました。

９月２日から１０月１日まで、中国人研修生とベトナム人研修生が、西大田自治センターで、日本語の研修をしていました。昨年から、中国人研修生とベトナム人研修生が一緒に日本語の研修をしています。日本での生活が潤滑に進むように、法律のこと・マナーのことなど、多岐にわたって研修しました。消防訓練もその一つで、９月２８日（月）に、外国人研修生の消防訓練を実施しました。彼女たちも、日本社会を支える仲間だと感じているところです。

自治センター利用・行事予定

月	行事名	日	曜	時間	場所
10月	西大田ふれあい祭り 10 月 17 日（土）18 日（日） 体育館・自治センター				
	ふれあいサロン	19	月	9:00	大集会室
	ラージボール卓球	20	火	13:30	大集会室
	どんぐり	20	火	9:00	会議室
	生花	20	火	9:30	大集会室
	大正琴	21	水	9:30	会議室
	コーラス	22	木	13:30	研修室
	健康体操	22	木	14:00	大集会室
	面打ち	23	金	13:30	会議室
	世友書道会	24	土	9:00	会議室
	西大田発見ウォーキング・絵手紙 ふれあいサロン 10 月 24 日（土）10:00～ エスポワール賀茂西にて				
	どんぐり	26	月	9:00	会議室
	民和会	27	火	13:30	大集会室
	ハーモニカ	28	水	13:30	研修室
	世友書道会	31	土	9:00	会議室
	いつもきれいにご利用いただき誠にありがとうございます				
11月	料理教室	21	土	13：30	会議室 調理室

スポーツ広場・体育館利用予定表

月	行事名	日	曜	時間	場所
11月	大正琴	4	水	9:30	会議室
	ちぎり絵	5	木	9:00	和室
	リングアート	5	木	19:00	大集会室
	詩吟	6	金	18:30	会議室
	世友書道会	7	土	9:00	会議室
	詩吟	7	土	15:30	会議室
	詩舞	7	土	17:30	大集会室
	ふれあいサロン	9	月	9:00	大集会室
	民和会	10	火	13:30	大集会室
	ハーモニカ	11	水	13:30	研修室
	コーラス	12	木	13:30	研修室
	健康体操	12	木	14:00	大集会室
	健康法人プログラム　健康保険課 13 日（金）13:30～　14 日 8:30～大集会室				
	世友書道会	14	土	9:00	会議室
	パン教室	15	日	13：30	会議室 調理室
	ふれあいサロン　健康ほっと講座 16 日（月）10:00～調理室・大集会室				
	ラージボール卓球	17	火	13:30	大集会室
	生花	17	火	9:30	大集会室
	大正琴	18	水	9:30	会議室
	文月短歌会	18	水	13:30	会議室
	リングアート	19	木	19:00	大集会室
	詩吟	20	金	18:30	会議室

体育館	利用日	利用時間	スポーツ広場	利用日	利用時間
西大田ソフトバレー	毎週月曜	20:00～22:00	西大田フレームズ（スポ少	毎週土曜	13:00～18:00
空手同好会（スポ少）	毎週火・金曜	19:00～21:00	西大田野球クラブ	毎週木曜	19:00～22:00
西大田ラビッツ	毎週水曜	18:30～20:00	N40	第 2・4 土曜	19:00～22:00
（スポ少）	毎週土曜	14:00～16:00	西大田グラウンドゴルフ	毎月10日	8:30～11:30
西大田バレークラブ	毎週水曜	20:00～22:00	拳闘クラブ	第 1・3 土曜	19:00～22:00
西大田ビーチバレー	毎週木曜	20:00～22:00	ごっちゃん	随時	
セラアニマル	第2・4木曜	14:00～16:00	ZERO	毎週月曜	19:00～22:00

みんなで守ろう！　命と財産

これって詐欺かもって感じたら、
高齢者の女性が最も被害にあっています。広島県では、今年になって８月末までに、すでに１２億円もの詐欺の被害が発生しています。

大金は　引き出す前に　まず相談　　道路での　ながらスマホは　事故のもと

国税調査員になりすましたり、マイナンバー制度を悪用して、個人情報がもれたので、削除する手続きなどと不審な電話をかけてくる事案も発生しています。注意しましょう！