

西大田 自治センター だより

第203号

令和7年3月13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

★星の王子様★ 観劇で感激!

3月1日(土)午後3時から西大田体育館で、「演劇で人づくり」せら実行委員会主催による「星の王子さま」の公演が開催されました。数多くの俳優や演奏家を輩出している桐朋学園芸術短期大学(東京)の学生による今回の舞台は、町内3会場で開催され、西大田が最終公演でした。事前予約が100名を超えたため、急遽会場をふれあい棟から体育館へ変更して行いました。今回はステージが客席となり、フロア全体が舞台となっていて見おろす形だったので、皆さん、新鮮だったようです。学生さんたちの熱演に吸い込まれるような時間が過ぎ、終演後は、演出家のペーター・ゲスナーさんと学生さんと直接お話しして、親睦を深める時間もありました。子ども達からは、「好きな妖怪は何ですか?」など楽しい質問もあり、大変なごやかな交流会でした。大人の方は「とても元気をもたらえた」、「グランドピアノの生演奏も心に響

いた」と満足され、子ども達からも「楽しかった」、「キツネと王子の掛け合いがおもしろかった」などの声が聞かれました。

また、遠方から来られた方もおられ、呉市から参加された方からは、次のようなメッセージをいただきました。「この歳になっても、大切な物が何かわからなくなることがある。そこで、星の王子さまを読み返している時に、世羅でミュージカルがあることを知った。体育館で大道具もないのに、ミュージカルが始まると、そこは宇宙空間に変わり、すっかり引き込まれ、あっという間の時間だった。学生さんたちの素晴らしい演技に深く感動し、世羅の里の春と人の温かさに触れ、大切な人に会い、大事なことが何か思い出せた気がした。世羅のみなさん、ありがとうございました。」

世代や地域をこえて、舞台芸術の魅力に触れたひとときでした。





2月3日(月)は、講師に世羅町公衆衛生推進協議会の川上哲史さんをお迎えして、「**STOP!フレイル事業**」についてのお話を伺いました。アンケートを基に普段の生活を見直した後、食べ物カードを使い日ごろ食べている物に近いおかずを取ってメニューを考え、カロリーが足りているかどうかを確認しました。バランスよく食事をしているつもりでも意外な物が高カロリーだったり、人によっては偏っていたりと、色々な気づきがありました。「運動も大事だけど、食事も考えて、いつまでも元気に過ごせるようにサロンにも参加していこうね」と学びを深めました。

フレイルの話の後は、**節分に関するクイズ**で楽しみ、新聞紙で豆を作って**みんなで豆まき**をしました。



2月10日(月)は、講師に今谷博子さんをお迎えして、『**唐辛子の魔除けづくり**』を午前と午後の二部に分けて開催し、たくさんの方が参加してくださいました。

今谷さんがお家で育てた唐辛子を、1人25個ずつに分けてくださった中から長さやバランスを見つつ麻紐で編んで行きました。編む力加減で唐辛子がズレてしまったりして少し苦戦しましたが、皆さん、ご自分で編んだ魔除けに愛着が湧き「作った人が違えば、それぞれに雰囲気があってええね!」、「玄関口に飾って、しっかり運氣を取り込もう!」と大満足しておられました。

講師の今谷さんには、準備から材料の提供までしていただき、ありがとうございました!



2月17日(月)は、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。寒い朝でしたが、色々なじゃんけんゲームが始まると、おかしくて笑っているうちに体が温まってきました。特に、「すごろくじゃんけん」は3人チームで何を出すか相談し、田中さんに勝てば3マス、あいこなら2マス、負けたら1マス進むというルールで、更に勝ったら飴がたくさんもらえるので、盛りあがりました。表彰式では、おせんべいメダルを全員もらい、最後に「元気の出る歌」をうたって、とても楽しいひと時でした。

午後は、福祉課による「**体力測定**」の後、歯科衛生士の原田文江さんが、「**お口の健康**」について指導してくださいました。



3月3日(月)は『**ひな祭り**』を開催しました。当初は、皆さんでちらし寿司づくりを検討していましたが、ノロウイルス対策のため、残念ながら取りやめました。午前中は**紙コップと好きな色の毛糸を使って、バスケット**を作りました。編み方や力加減が異なるので、コロンと丸い感じになったり、ペン立てくらいの高さに編まれたり、まわりにレースをつけたりと、それぞれ個性的な作品が出来上がりました。その後、食生活改善推進員さんから「バランスのよい食事について」の話を聞きました。

午後からは、体操と脳トレゲームや**ひな祭りに関するクイズ**をして楽しみました。参加された方々は、「かわいい入れ物を作って、レクレーションをして、あっという間に1日が過ぎたわ」と嬉しそうにされていました。



自治センター利用・行事 スポーツ広場・体育館利用予定

月	日	曜	時 間	行 事	名 場 所	月	日	曜	時 間	行 事	名 場 所		
3	13	木	13:30	筋トレ	大集会室	4	1	火	9:30	書道	会議室		
			13:30	リップル ピラティス	実習室				13:30	リップル ピラティス	実習室		
	14	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室		2	水	14:00	3B体操	大集会室		
			17:00	詩吟	会議室		3	木	13:30	リップル ピラティス	実習室		
	15	土	9:00	世友書道会	会議室		4	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室		
			10:00	料理教室	調理室				18:00	詩吟	会議室		
	16	日	13:30	パン教室	調理室 会議室		5	土	9:00	世友書道会	会議室		
	17(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 手作り教室『紙人形づくり』・体操・カルタ・ゲーム						7(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 元気にカラオケ・体操・コミュニケーションマージャン						
	18	火	13:30	リップル ピラティス	実習室		7	月	19:30	スポーツ協会総会	大集会室		
	19	水	14:00	3B体操	大集会室		8	火	13:30	リップル ピラティス	実習室		
	21	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室		10	木	13:30	筋トレ	大集会室		
			17:00	詩吟	会議室				13:30	リップル ピラティス	実習室		
	9:00	世友書道会	会議室	19:00	役員会				会議室				
	22	土	9:00	世友書道会	会議室		11	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室		
			19:00	カラオケ同好会	大集会室				18:00	詩吟	会議室		
	24(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・体操・コミュニケーションマージャン						12(土)9:00～15:00西大田ふれあいサロン モルック・体操・芸能発表会						
	24	月	19:30	スポーツ協会常任理事会	大集会室		14(月)消防訓練 民俗資料館・自治センター合同						
	25	火	13:30	リップル ピラティス	実習室		15	火	9:30	生活支援員連絡会議	大集会室		
			13:30	なでしこの会	会議室				13:30	リップル ピラティス	実習室		
	26	水	13:30	面打ち	実習室		16	水	13:30	面打ち	実習室		
27	木	13:30	筋トレ	大集会室	14:00	3B体操			大集会室				
		13:30	リップル ピラティス	実習室	17	木	13:30	リップル ピラティス	実習室				
		19:00	役員会	大集会室			18	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室		
28	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室	18:00	詩吟			会議室				
29(土)9:00～ 西大田地区グラウンドゴルフ大会 要予約、ふれあい広場（雨天の場合:大集会室）						19	土	9:00	世友書道会	会議室			
29	土	18:30	松尾様	会議室	10:00			料理教室	調理室 会議室				
31(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン やさしいストレッチ・カードゲーム						20	日	13:30	パン教室	調理室 会議室			
体 育 館	利 用 日		時 間		団 体		21(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン ヤクルトさんの健康講座・体操・コミュニケーションマージャン						
	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		24(木)19:00～西大田地区振興会連絡協議会総会							
ふれあ い広場	利 用 日		時 間		団 体								
	毎週(土)		8:00		グラウンドゴルフ同好会								
	3/26(水)4/6(日)5/6(火)		10:00		モルック								

健康ほっと情報 花粉症を予防しましょう 健康保険課

日本気象協会の春の花粉飛散予測によると、今年の花粉の飛散量は例年より多くなるとされています。

花粉症の主な症状と対策について、確認しておきましょう！

◎花粉症の予防

花粉を避ける

- ・マスク、帽子、眼鏡を着用する。
- ・花粉の飛散が多い時間帯（昼前後と夕方）の外出を避ける。



◎花粉症の症状

- ・目の症状：かゆみ、充血、涙が出る
- ・鼻の症状：くしゃみ、サラサラした透明な鼻水、鼻づまり
- ・その他：咳、頭重感、頭痛、倦怠感など



室内に持ち込まない

- ・花粉が付きやすいウール素材の衣服を避ける。
- ・帰宅時は衣服や髪をよく払い、うがいや洗顔をする。



でかカステラづくりとリバイバルダンス

「なでしこの会」では、2月21日(金)に、『でかカステラづくりとリバイバルダンス』をされました。新聞で作った大きな型に生地を流し入れ、オーブンで焼きあがるまでの間にダンスをして楽しもうという企画でした。

「でかカステラ」は卵10個を使って生地をこし器でこしてから焼く一手間により、見ごたえもそのおいしさも抜群のお菓子だそうです。

リバイバルダンスは、「昭和・平成のヒットソングメドレーにのせて、楽しく脳を活性化！」といううたい文句のDVDを見ながら、ゆっくりとした動きから徐々にテンポをあげていくものでした。感想を伺うと「なかなかついていけなくて笑いが出ましたが、肩甲骨がものすごくよく動いて徐々に全身が活性化しました」とのことです。皆さん、焼きあがったカステラをお土産に、笑顔で帰って行かれました。



民俗資料館で町内の小学生が農作業体験

2月13日(木)にせらひがし小学校3年生、21日(金)に甲山小学校3年生が、世羅郷土民俗資料館の見学に来られ、民俗資料保存会の皆さんが学習のお手伝いをされました。

児童たちは脱穀体験をしたあと、見つけた展示品に○を付けて行きながら見学しました。「みの笠」を見て「これ、昔話に出てくるやつ～」と言ったり、見たこともない物が多く、「すげ～」という声も聞こえてきました。

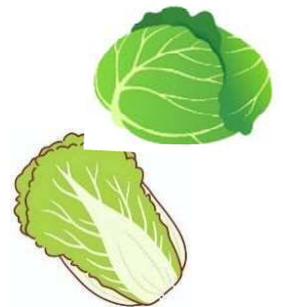
見学を終えた子どもたちに感想を聞くと、「昔の人の暮らしを体験して、大変だと思ったけど楽しかった」、「学校に帰って、今日勉強したことをわかりやすくまとめたい」と答えてくれました。



野菜栽培研修会を開催しました

2月15日(土)午後1時30分から、西大田自治センター大集会室で、四季園にしおたと西大田地区振興会連絡協議会共催の、『野菜栽培研修会』を開催しました。講師に池田正憲さんをお招きし、『暑さ寒さに負けない野菜づくり』について教えていただきました。

まず、この冬のキャベツや白菜の不作について、その原因と対策をわかりやすく解説されました。昨年の夏は異常な猛暑が長い間続き、冬の寒さも遅かったことが、キャベツや白菜が巻かなかった一因ということでした。もう1つは、夏暑いので、種をまく時期を遅らせた農家が多かったことです。日照が短くなって種まきした苗は、気温が低下しても巻かず玉太りしないそうです。そのため、この冬は、キャベツや白菜の価格が高騰しました。



暑い夏を乗り切るためには、「種を3月にまき、収穫時期を早める」、「白黒マルチや遮熱ネットを利用して遮光栽培する」、「耐暑性や耐病性の品種・品目に切り替える」などの工夫が必要だそうです。また、野菜に、液肥を葉面散布する(2週間おきに3回しっかりかける)と、暑さや病気に負けない丈夫な野菜が育つので、是非、実施してほしいと勧められました。

参加者の皆さんからは、「新しい栽培技術や機材・品種の紹介など、勉強になることが多かった」、「猛暑対策を教えてもらったので、早速試してみたい」などの感想をいただきました。約60名の参加があり、熱気にあふれた野菜栽培研修会になりました。

