

ふれあい訪問 西大田女性友の会

3月28日(金)に西大田女性友の会により、一人暮らし高齢者の見守り活動「ふれあい訪問」を実施されました。

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。対象者の方を訪問すると「いつもありがとうございます！」笑顔で嬉しそうに受け取られていました。長年、訪問活動をする事で絆も深まり、お互いに元気になれる活動を続けておられる「西大田女性友の会」の皆さんに感謝いたします。ありがとうございました！



救急救命講習会を開催されました

農業法人(株)恵では、3月19日(水)午前9時から、救急救命講習会を開催されました。2グループに分かれて心臓マッサージや人工呼吸、AEDの使用方法を実際に体験し、救急対応が必要な場面に遭遇した時を想定して訓練をされました。年々夏の暑さが厳しくなっており、昨年は熱中症になった社員さんもおられたことから、いざという時に複数の方で協力して命が救えるようにと、皆さん、大変熱心に受講されました。

「実際にやってみると、思っている以上に胸骨圧迫に力がいたり、スピードや角度など、大変勉強になりました」という声や、「以前に受けた時とやり方が違っていたり、忘れていた部分もあるので、今回受けて、とてもよかったです」という感想が聞かれました。



フチフチ（気泡緩衝材）の リサイクルにご協力をお願いします。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

脱温暖化プロジェクトせらでは、不用になったプチプチを回収しています。新しいプチプチにリサイクルすることは、ゴミやCO₂排出量の削減につながります。皆様のご協力をお願いします。

プチプチ回収の概要

プチプチ回収場所

- ①世羅町役場
1階町民ロビー
- ②せらにし支所ロビー
- ③各自治センター

回収したプチプチは、再生原料として利用できるため、新しい資源の消費低減になります！

プチプチ1kg当たり
2.7kgのCO₂削減



自動車ですら約11.6kmを走ったときのCO₂排出量の削減になります。



皆さんもモルックを一緒に楽しみませんか！

3月26日(水)に西大田ふれあい広場で、月に1度の「モルック同好会」を開催しました。春休みに入ったので子ども達の参加もあり、2コートに分かれて小学生から高齢者まで交流しながらゲームを楽しみました。初参加の方もすぐに慣れて、「こりゃ〜、楽しいゲームじゃの〜」と笑顔で仰っていました。

次回は、連休最後の日の **5月6日(火)午前10時から「西大田ふれあい広場」**で開催しますので、皆さん、お気軽にご参加ください。



西大田 自治センター だより

第204号

令和7年4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

★グラウンドゴルフ大会を開催しました！

3月29日(土)午前10時から西大田ふれあい広場で、グラウンドゴルフ同好会のご協力のもと、「西大田グラウンドゴルフ大会」を開催しました。

小学生から90代まで30名余りが参加され、春の温かい日差しを浴びながら6チームに分かれて楽しみました。空振りしたり、なかなかホールに入らない子どもたちをチームのみんなまで応援し、上手くできたら一緒に喜び、和気あいあいと2ゲームすることができました。

参加した子ども達は「最初は打ち方がわからなかったけど、コツをつかんだら楽しくプレーできた」、「簡単そうに見えて奥が深いスポーツだと思った。楽しかった」、「やる前はただ打つだけのスポーツかと思っていたけど、実際やってみると、力加減を考えながら打たないといけなかったのが難しかった。でも、そういうところも楽しかった」と、グラウンドゴルフの魅力に触れ、地域の方との楽しい交流になったようでした。



新しい西大田を語る会を開催しました

「新しい西大田を語る会」を、3月12日(水)午後7時から開催しました。まず、各自が持参した「西大田の推し」に関するものを発表しました。自分自身や家族が作っている米や甘酒、果物などおいしい食べ物のほか、お気に入りの風景を写真で報告された方も多く、改めて西大田の魅力を共有しました。

今回は、今後開催予定の「次世代と語る会」をテーマとしました。「西大田の推しを色んな人に知ってもらうためには、どうしたらよいか?」、「人口減少や高齢化が進む中、地域を活性化するためには?」など、若者に色々なアイデアをもらおうという意見が出されました。

また、「どうしたら将来帰ってきたいと思う地域になるだろうか?」という方向で話を進めてはどうかという意見もあり、子どもたちにとって、参加してよかったと思えるような会にするために、本番を迎えるまでに、もう少し「語る会」のメンバーで、開催時期や内容などについて練り直し、楽しい会を企画しようということになりました。





3月10日(月)は、講師に健康保険課の多治見さんと田村さんをお迎えして、『健康ほっと講座』を開催しました。初めに管理栄養士の多治見さんが、色々な食品の塩分量と、高血圧の仕組みや、減塩のポイントについてお話しされました。「減塩しょうゆは、薄いと美味しくないというイメージがあるかもしれませんが、脱塩法によって作られているので美味しいうえ、添加物も少ないのでお勧めです」というお話など、手軽に取り組みそうな減塩の工夫について教わりました。次に、保健師の田村さんから「自律神経を整える方法」について伺いました。皆さんにリフレッシュ法を質問されたところ、「散歩、ガーデニング、おしゃべり、美味しい物を食べる、寝る」など、それぞれ色々な気晴らしをしておられました。



運動やストレス解消も有効とのことで、みんなで、ストラックアウトを楽しんで講座を終了されました。

午後からは『世羅民謡同好会』が民謡や民舞・尺八演奏やカラオケを披露してくださり、皆さん、一緒に口ずさんだり、リズムに合わせて手拍子したりと、大変盛りあがりしました。アンコールにも応えてくださり、歌い終えた後は、握手をして回られる場面もあり、演芸会場さながらの雰囲気でした。

同好会さんによるステージの後は、歌に合わせた運動を行ってサロンを終了しました。

「しっかり笑って、今日も来てよかった！」と、皆さん、大変満足しておられました。

3月17日(月)は、講師に田丸ひろみさんをお迎えして、『紙人形づくり』を開催しました。今回は、更生保護のマスコットキャラクターになっている「更生ペンギンのホゴちゃんとサラちゃん」を作りました。

始めに牛乳パックに印をつけて切り、印刷したペンギンを形通りに切って口の部分で切り離し、牛乳の底部分に合わせると、パクパクと口の動く紙人形が出来上がりました。参加された方々はすごい集中力で、時間内に2つ作る事ができました。また、出来上がった後は、「紙人形の口をパクパクするのに意外と力があるけえ、指の運動になるね」と、作った紙人形で互いに会話をして楽しめました。



3月31日(月)は、自治センター地域スタッフによる『やさしいストレッチ』を開催しました。まずは、フレイルのセルフチェックをした後、足の握力を鍛えることをポイントに、足指によってスーパーボールつかみやタオルをたぐり寄せる運動なども行ってみました。「足の指がつりそう」と苦笑しながらも、器用に足指が動かせる方もおられました。

つぎに昭和歌謡曲に合わせて『リバイバルダンス』を行い、脳トレの要素も入っていて、いつも以上に体を動かしました。「ダンスは少しきつめだったけど、出来ないところが面白くて、また今度もしてみたい！」とおっしゃり、「体がしっかり温もった」と好評でした。



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								
4	15	火	13:30	リップル ピラティス	実習室	5	1	木	13:30	リップル ピラティス	実習室								
			19:30	子ども会育成会	会議室				2	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室						
	16	水	13:30	面打ち	実習室		3	土			18:00	詩吟	会議室						
			13:30	クラフト	研修室				9:00	世友書道会	会議室								
	17	木	14:00	3B体操	大集会室		6	火		19:00	カラオケ同好会	大集会室							
			13:30	リップル ピラティス	実習室				7	水	9:30	書道	会議室						
	18	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室		8	木			14:00	3B体操	大集会室						
			18:00	詩吟	会議室				13:30	筋トレ	大集会室								
	19	土	9:00	世友書道会	会議室		9	金		13:30	リップル ピラティス	実習室							
			10:00	料理教室	調理室				8:30	子育て広場だっこ	大集会室								
			19:00	神社庁世羅支部	大集会室					13:30	ラージボール卓球	大集会室							
	20	日	13:30	パン教室	調理室		10	土	18:00	詩吟	会議室								
					会議室				9:00	世友書道会	会議室								
	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						12(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 身近な動植物の話・体操・コミュニケーションマージャン												
	21	月	19:00	役員選考委員会	大集会室		月	月	13	火	9:30	生花	大集会室						
	22	火	9:30	生活支援員連絡会議	大集会室						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	水		13:30	文月短歌会	研修室					
	24	木	13:30	筋トレ	大集会室						15	木	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					16	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室
										13:30									面打ち
	24(木)19:00～西大田地区振興会連絡協議会総会 西大田自治センター大集会室								19(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 花を植えよう・体操・レクレーション・ゲーム										
25	金	9:30	なでしこの会	会議室	20	火									13:30	リップル ピラティス	実習室		
		13:30	ラージボール卓球	大集会室					21	水	14:00	3B体操	大集会室						
26	土	9:00	世友書道会	会議室	25(日)9:00～西大田地区民体育大会 西大田自治センターふれあい広場														
		28(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 歌って遊ぼう・体操・ゲーム	19:00	カラオケ同好会					いつもきれいにご利用いただきありがとうございます										

健康ほっと情報 けんこう お口も元気に！ 健口体操 健康保険課

充実した食生活を送るため、会話や歌を楽しむためには、お口の健康が大切です。お口周りの筋肉を鍛えることで、噛む力の向上、むせ予防、滑舌を良くするなどの効果が期待できます。

【パタカラ体操】食前に行うのがおすすめです。

			
唇を閉じてから勢いよく	舌の先端を上あごにつけて	舌の奥をのどに押しつけるように	舌をまるめるように

- ① 「パ、パ、パ…」 「タ、タ、タ…」 「カ、カ、カ…」 「ラ、ラ、ラ…」 各発音を8回ずつ2セット行います。
- ② 「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」 と5回続けて発音します。