

西大田 自治センター だより

第207号

令和7年7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

ボッチャ大会を開催しました

6月14日(土)に午後7時から西大田体育館で、スポーツ協会西大田地区女性部主催の「ボッチャ大会」を開催しました。

参加者は60名を超え、家族チームを中心に16チームで対戦し、今年もにぎやかな大会になりました。子ども達もたくさん参加し、今回も小学生のスーパーショットに大きな拍手が起こっていました。

また、小さなお子さんを抱っこしたまま上手にプレーされる方も多く、ほっこりした場面があちこちで見られました。子ども対象のお菓子すくいもあり、小さな子ども達はひしゃくで、小学生以上は制限時間内に、お玉ですくうルールで、中高生が

お手伝いをしてくれたので、ボッチャと同じくらい盛りあがっていました。

参加した大人の皆さんは、「親子で一緒に参加できる競技で、とても楽しかった」、「日頃運動していなくても、練習していなくても十分楽しめたので、よかった」と言われ、子ども達からは、「友達と協力して勝てたからうれしかった」などの声が聞かれました。今回は参加賞に加え上位チームの賞品も好評で、皆さん、笑顔で帰って行かれました。



救急救命講習会開催！

子ども会育成会・スポーツ協会

6月22日(日)に午前9時から、西大田体育館で、西大田地区子ども会育成会とスポーツ協会西大田地区の皆さんで、救急救命講習会を開催されました。

その後、育成会の皆さんでプール掃除と周辺の草刈りも実施され、子ども達の

夏休みの思い出である水泳や水遊びのために、今年もプール開放の安全確保に努めておられます。暑い中、ありがとうございます。





6月9日(月)は、センター長が講師となり、『新聞バッグづくり』を開催しました。皆さん、思い思いの新聞を選び、バッグを作っていました。最初は少し苦戦しましたが、2つめになると「この柄が出るようにしてみよう！」とアレンジをする方もあり、和気あいあいとバッグづくりを楽しみました。折ってノリづけするだけなのに強度があり、中には大谷選手やカープの選手がばっちり表に出るように作られた方もおられ、おしゃれなオリジナルバッグがたくさんできあがりました。



6月30日(月)は、講師に「ぐーちょきばあ」さんをお迎えして、人形劇を開催しました。

はじめに、正解したらアメがもらえる脳トレクイズで頭を柔らかくした後、「かぐや姫」は影絵で、「くわす女房」は紙芝居で、「カチカチ山」は人形劇でと、表現方法も色々と工夫して上演していただきました。いずれも声優のような語り口調に、思わず物語の世界に引き込まれました。「ぐーちょきばあ」さんは伊尾の女性グループで、社協のサロン講師に登録され、20年以上の実績があるそうです。

参加された皆さんは、「とても懐かしい優しい気持ちになれて、感動的でした」と、大変喜んでおられました。



6月16日(月)は、講師に瀬尾倫子さんと、ぐらんまあずさんをお迎えして、体育館で『ピアノと歌の音楽会』を開催しました。最初に、瀬尾さんによるグランドピアノの演奏を聴き、優しい音色に癒されました。次にぐらんまあずさんのリードで、懐かしい曲や童謡の替え歌を歌ったり、「手遊び歌」を太鼓のバチでリズムを取りながら歌ったりして楽しみました。また、休憩中に参加者から「いきなりですが、今からラジオ体操第1を伴奏してもらって、みんなで体操ができないでしょうか？」とリクエストがあったため、相談したところ「やってみましょう！」とあってくださり、急遽、全員でラジオ体操をすることになりました。結果的には、「みんなで体が動かせてよかった」、「急なお願いでも対応されてスゴイ！」と、とても好評でした。

後半は、美しいハーモニーのコーラスやオカリナ演奏を聴かせていただいて、ゆったりしたひと時を過ごしました。



午後からは体操の後、久々にボッチャをしました。初めて体験した方も、上手にボールを的近くに投げることができ、しっかり楽しんでおられました。最後に脳トレのレクレーションをすると、予想以上に皆さん、上手に手足を動かすことができたので、「サロンの方はすごいですね〜！」と讃え合って終了しました。



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
7月	14(月)		10:00～15:00	西大田ふれあいサロン にしおおた保育所との交流会・体操・レクリエーション		8月	1(金)		18:00～	星空教室 エスポワール賀茂・ファーム賀茂	
	15	火	13:30	リップル ピラティス	実習室		1	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室
	16	水	13:30	文月短歌会	研修室				18:00	詩吟	会議室
			13:30	面打ち	実習室		2	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
	17	木	13:30	リップル ピラティス	実習室		4(月)		10:00～15:00	西大田ふれあいサロン 交通安全・防犯教室・体操・レクリエーション	
	18	金	9:00	なでしこの会	調理室		5	火	9:30	書道	会議室
					会議室				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				19:00	事業部会	大集会室
	19	土	9:00	世友書道会	会議室		6	水	14:00	3B体操	大集会室
			10:00	料理教室	調理室		7	木	10:00	モルック(雨天の場合大集会室)	
					会議室				13:30	筋トレ	大集会室
	20	日	13:30	パン教室	調理室				13:30	リップル ピラティス	実習室
					会議室		8(金)		9:00～	自治センターの大掃除 ご協力をお願いします。	
	20(日)参議院選挙			大集会室			8	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室
	22	火	9:30	生花	大集会室				18:00	詩吟	会議室
			13:30	リップル ピラティス	実習室		9	土	9:00	世友書道会	会議室
	24	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	実習室		12	火	13:30	リップル ピラティス	実習室
			19:00	振興協議会役員会	大集会室		お盆休み 8/13(水)～15(金)事務所を閉めます				
体育館	25	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室	月	15	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室
	26	土	9:00	世友書道会	会議室				18:00	詩吟	会議室
			12:00	世羅ミニバスケット	調理室		16	土	9:00	世友書道会	会議室
			19:00	カラオケ同好会	大集会室				10:00	料理教室	調理室
	26(土)13:30～野菜作り研修会			大集会室						会議室	
	四季園にしおおた・西大田地区振興協議会共催						17	日	13:30	パン教室	調理室
	27(日)7:00～自治センター草刈り									会議室	
	担当：青水・賀茂西・賀茂東						18(月)		10:00～15:00	西大田ふれあいサロン 夏休み手作り教室・体操・レクリエーション	
	28(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン						19	火	11:00	ゆうづる地所	会議室
	歌って遊ぼう・食事会・体操・コミュニケーションマージャン								13:30	リップル ピラティス	実習室
ふれあい広場	29	火	13:30	リップル ピラティス	実習室		20	水	13:30	面打ち	実習室
									14:00	3B体操	大集会室
利用日 時間 団体名						利用日 時間 団体名					
毎週(金)			19:00	世羅空手道		毎週(土)			8:00	グラウンドゴルフ同好会	
第1・3(火)			13:30	バドミントン同好会		毎月6日～7日頃			10:00	モルック	
毎週(木)			20:00	西大田ビーチバレー		23(土)13:30～次世代と語る会 大集会室					

健康ほっと情報



夏バテ予防（食事編）

健康保険課

Tel0847-25-0134

7月に入り、本格的な夏がやってきました。熱中症や夏バテに気を付けて過ごしましょう。喉ごしのよいそうめんやそばが美味しい季節ですが、炭水化物だけの食事にならないよう意識しましょう！

【夏に取りたい栄養素】

○たんぱく質

血や筋肉など、体をつくるもととなる。体力の維持や貧血予防のためにも大切。

（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など。）

○ビタミンB1

食事とった栄養をエネルギーに変え、元気をつくるビタミン。疲労回復作用。

（豚肉・うなぎ・玄米・大豆製品など。）

○クエン酸

胃腸の働きを整えたり、食欲をアップさせる。疲労回復を早める。

（レモンなどの柑橘類・梅干し・酢など。）



第1回「西大田推し活プロジェクト」を開催しました

これまでの「新しい西大田を語る会」に小中学生を交えて、新たに「西大田推し活プロジェクト」を4回シリーズでスタートしました。

第1回を、6月29日（日）午後1時30分から開催し、大人11名と子ども7名で、まずアイスブレイクから始めました。自分が引いたカードの数字を、テーマに沿って表現し合う「ito（イト）」というゲームで、子ども達も頭をひねりながらも楽しそうに参加することができました。その後、今年のテーマの「西大田で遊ぼう会」について、これまでの遊ぼう会をスライドショーで見た後、大人グループと子どもグループに分かれて、課題を共有したり、遊ぼう会を盛り上げるアイデアを出し合ったりしました。



子どもグループのほうは、自発的に進行役や書記を決めて話を進め、去年参加した人にどんなところが楽しかったか聞いたり、今年やってみたいことを出し合い、最終的に実行可能と思われる「スタンプラリー&じゃんけん大会をやってみよう」というところまで話が進んだそうで、素晴らしいです！初参加の大人の方は、「子ども達が楽しいアイデアを出し合い、運営の段階から関わっているのが素敵です。大人も子どもも一緒に考えて作り上げる『遊ぼう会』は、楽しい会になること間違いないと思いました」と喜んでおられました。

子ども達も「みんなで考えたのは楽しかった」ということなので、やりたいことを実現できるよう次回も楽しい会にしましょう。一緒に「遊ぼう会」で、みんなをワクワクさせたいと思う人は、次回、ぜひ参加してください！
次回は、8月23日（土）午後1時30分から西大田自治センターふれあい棟で開催します。おやつも準備してお待ちしています😊

エイサーで「フレイル予防健康教室」

6月18日（水）10時からふれあい棟で「フレイル予防健康教室」を開催しました。健康運動指導士で、琉球國祭り太鼓の活動もされている長尾香織さんを講師に、身体機能や認知機能の低下を防ぐフレイル予防の運動を楽しく学びました。前半は、草刈り前後にお勧めのストレッチ、中盤はワルツの曲にのってゆったり走るスロージョギング、後半はエイサーの曲にのって琉球太鼓を叩きながら行う健康運動と、盛りだくさんの内容でしっかり体を動かしました。

参加された皆さんは、「楽しかった」、「よかった」と喜んでおられました。中には「作業で腰を痛めていたので参加をためらったけれど、思い切って参加したら腰が楽になったので、本当に来てよかった」と、運動の効果を実感された方もおられました。今回の参加者は現役で草刈り作業をしておられる方が多く、第2弾を望む声もありました。作業前後にストレッチを実践する人が増えることや、皆さんの健康寿命が延びることを大いに期待したいと思います。

