

西大田 自治センター だより

第208号

令和7年8月8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

ソフトボール大会を開催しました

7月22日(火)から、世羅町スポーツ協会西大田地区主催による「西大田地区ソフトボール大会」のトーナメント戦が始まりました。昨年度、アンケートを取った結果、「スポーツをしたい」、「地域の人と交流したい」という声が大多数を占め、今年も大会を開催する運びとなりました。

人数が足りない地区もありますが、中高生や女性の参加もいただき、和気あいあいとした試合が繰り広げられました。

天候に恵まれて、7月22日(火)・24日(木)に一回戦、29日(火)に準決勝、31日(木)に決勝と

三位決定戦を開催しました。三位決定戦は中原と青水の対戦となり9対4で青水が、決勝戦は賀茂東と重永前の対戦となり8対3で重永前が勝利し、優勝 重永前振興会、準優勝 賀茂東振興会、三位 青水振興会となりました。

選手集めに苦労することが多く大会運営も大変ですが、スポーツ協会の皆さんが工夫して大会を開催されていることは大変有意義なことで、西大田地区の大切な財産です。選手・役員の皆さん、お疲れ様でした。



スポーツ広場がきれいになりました

「西大田地区ソフトボール大会」に備え、スポーツ協会野球ソフト部の皆さんが、スポーツ広場の整地をしてくださいました。見違えるほどきれいになりましたので、草ですべててケガをするリスクを減らすことができました。炎天下での度重なる作業、誠にありがとうございました。



西大田地区さわやかスポーツ教室 のご案内

日時 9月1日(月) 午後7時～8時30分

場所 西大田体育館

内容 ファミリーバトミントン

持参物 体育館シューズ



スポンジボールに羽根が付いているので、スピードが抑えられ、初めての人でもラリーが続きます。

※参加希望の方は、午後7時までに西大田体育館へお集まりください。

※夜間の活動なので、小学生以下のお子さんは保護者同伴でお願いします。

主催：西大田地区振興会連絡協議会・世羅町スポーツ推進委員



7月7日(月)午前10時より講師に健康保険課の福原さんをお迎えして、『健康ほっと講座』を開催しました。あっという間に梅雨が明け、連日猛暑が続いている中、今回は熱中症についてお話を伺いました。まず初めに創作漢字の脳トレで頭をほぐした後、クイズを交えながら熱中症の症状や要因、熱中症になっていないかを知る簡単なチェック方法、予防方法を学びました。「喉が乾いたなと思った時には、すでに熱中症にかかっている可能性があるので、乾く前に、こまめに少量ずつ水分を補給すること」を勧められました。最後に熱中症になってしまった時の対処法や経験談、対策グッズを共有しました。首に巻き付けるタイプの氷嚢はとても涼しくておすすめです。



首巻タイプの氷嚢の例



7月14日(月)午前10時より『にしおおた保育所との交流会』を開催しました。

初めに、お互いに名前と好きな動物を紹介した後、保育所の平和学習の一環で歌っている「青い空は」を披露され、参加された方の中でこの歌をご存知の方は、一緒に歌っておられました。次に、折紙で鶴を一緒に折りました。「ここは、アイスクリームみたいな形になるように折るんよ」と子どもたちから上手に折るコツを教えてもらいながら、カラフルな鶴や飛んでいるような鶴など、楽しい作品がたくさん出来上がりました。最後に輪ゴムに紐を通したもので紙コップを掴み、どちらのチームが早く陣地内に運べるか競争しました。あっという間に楽しい時間は過ぎ、「また来てね～!!」、「また来るからね～!!」と和やかな交流会が終了しました。



7月28日(月)は、寺田裕子さんを講師にお迎えして、『歌って遊ぼう』を開催しました。腹式呼吸に始まり、懐かしい歌と脳トレ運動の後、今回は難易度が高かったけれど「難しい」と言いながらも健闘！ 次に、足にペットボトルの蓋を付けて鳴らしながら、「とんがり帽子～鐘の鳴る丘」を歌い、息ぴったりでした。また、男性参加者による加山雄三の曲中のセリフに大盛り上がり。寺田さんはいつも楽しい演出をしてくださいます。

午後は、百歳体操などの軽い運動に、ゲームやおしゃべりで楽しい時間を過ごしています。

7月14日は、講師に亀田美香さんを迎えて「脳トレレクリエーション」を実施しました。簡単な問題から難しい問題まで、みんなで頭をひねりながら問題を解いていきました。心も体も頭も、しっかりほぐれた一日になりました。定番のコミュニケーションマージャンは、最初難しく感じる方もペアを組んで対戦するうちに、じわじわとはまっていけます。



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		
8	9	土	9:00			世友書道会		会議室		9	1(月)	10:00~15:00				西大田ふれあいサロン 防災の話・体操・コミュニケーションマージャン					
			19:00			カラオケ同好会		大集会室													
	12	火	13:30			リップル ピラティス		実習室													
	お盆休み 8/13(水)~15(金)事務所を閉めます																				
	15	金	13:30			ラージボール卓球		大集会室				2	火	9:30			書道		会議室		
			18:00			詩吟		会議室						13:30			リップル ピラティス		実習室		
	16	土	9:00			世友書道会		会議室						19:30			子ども会育成会		会議室		
	17	日	13:30			パン教室		調理室				3	水	14:00			3B体操		大集会室		
								会議室				4	木	13:30			リップル ピラティス		実習室		
	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											5	金	13:30			ラージボール卓球		大集会室		
	19	火	11:00			(株)ゆうづる地所		会議室						18:00			詩吟		会議室		
			13:30			リップル ピラティス		実習室				6	土	9:00			世友書道会		会議室		
	20	水	14:00			3B体操		大集会室						19:00			カラオケ同好会		大集会室		
			13:30			面打ち		実習室				7	日	10:00			モルック(雨天の場合大集会室)				
	21	木	13:30			リップル ピラティス		実習室				8(月)10:00~15:00西大田ふれあいサロン 西大田で遊ぶ会出店作品作り・体操・コミュニケーションマージャン									
	22	金	13:30			ラージボール卓球		大集会室				9	火	13:30			リップル ピラティス		実習室		
	23	土	9:00			世友書道会		会議室				11	木	13:30			筋トレ		大集会室		
			10:00			料理教室		調理室						13:30			リップル ピラティス		実習室		
		19:00			カラオケ同好会		大集会室			12	金	13:30			ラージボール卓球		大集会室				
9	23(土)13:30~ 新しい西大田を語る会 大集会室												18:00			詩吟		会議室			
	25(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・軽い運動と茶話会										13	土	9:00			世友書道会		会議室			
	26	火	9:30			生花		大集会室			記念品配布準備 9/13(土)9:00~ 大集会室										
			13:30			リップル ピラティス		実習室			祝敬老記念品配布 配布説明会 9/15(祝)9:00~ 大集会室										
	28	木	13:30			筋トレ		大集会室		9	16	火	9:30			生花		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			
			13:30			筋トレ		大集会室				17	水	14:00			3B体操		大集会室		
			13:30			リップル ピラティス		実習室					13:30			面打ち		実習室			
			19:00			振興協議会役員会		大集会室					13:30			文月短歌会		研修室			
	30	土	9:00			世友書道会		会議室				18	木	13:30			リップル ピラティス		実習室		
			19:00			カラオケ同好会		大集会室				19	金	13:30			ラージボール卓球		大集会室		
	31(日)7:00~自治センター草刈り 担当：重永後・重永前・田打													18:00			詩吟		会議室		
	体育館	利用日		時間		団体名						20	土	9:00			世友書道会		会議室		
		毎週(金)		19:00		世羅空手道								10:00			料理教室		調理室		
		第1・3(火)		13:30		バドミントン同好会								19:00			カラオケ同好会		大集会室		
		毎週(木)		20:00		西大田ビーチバレー															
	ふれあい広場	利用日		時間		団体名						21	日	13:30			パン教室		調理室		
		毎週(土)		8:00		グラウンドゴルフ同好会													会議室		
毎月6日~7日頃		10:00		モルック							22(月)10:00~15:00西大田ふれあいサロン 歌とレクリエーション・食事会・体操・コミュニケーションマージャン										

健康ほっと情報 野菜 350g、足りていますか？ 健康保険課

バランスの良い食事のためには、野菜・海藻きのこ類が中心のおかず（副菜）を積極的に取り入れることが大切です。野菜には、生活習慣病や肥満を予防する効果があり、1日350g以上とることが推奨されています。

●350gとるためには？

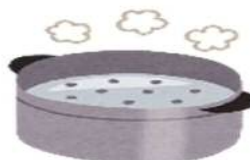
料理の小鉢が目安になります。野菜中心の小鉢1皿には、通常70g程度の野菜が使用されるため、5皿を1日の目標にしましょう。

野菜 350g = 小鉢 × 5皿



●目標達成のポイント

1. 加熱して食べる 加熱するとかさが減って生よりも多く食べられます。蒸し野菜はカロリーも抑えられるので、おすすめ。
2. コンビニやスーパーのサラダ、カップ惣菜、カット野菜、冷凍野菜等を活用
3. 「あと一品」を意識する



自治センターとその周辺の草刈りを実施しました

7月27日(日)の早朝7時から、青水・賀茂西・賀茂東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。猛暑日の続く中、熱中症に気を付けながら、草の処理を終えるまで約2時間の作業でした。赤バチの巣が2箇所があり、ハチの巣の処理も実施していただきました。また、古いフェンス周辺の草刈りでは、ネットの破片やグラウンド整地用のH鋼があるなど、危険なところがありました。作業終了後に、次回の草刈りまでには、安全対策を十分に施して実施しようとして話し合いました。皆さん、大変ご苦勞様でした。



西大田地区敬老記念品の配付について

令和7年度西大田地区の敬老対象者の皆さんに、ご長寿をお祝いして記念品をお届けいたします。

○記念品のお届け日

9月15日(月)敬老の日・午前中

○各振興会の協力で、お届けします。

○お届け日、お届け先について、事前にご要望がある方、また、**9月15日(月)に記念品をお受け取りになれない方は、西大田自治センターまで、ご連絡ください。**

【☎0847-27-0001】

当日、お受け取りになれない方の記念品は、9月26日(金)まで西大田自治センターでお預かりします。



自由プール開放 スポーツ協会・子ども会育成会

夏休みに入り、今年もプール開放が始まりました。一般開放も今年から、子ども会育成会によるプール開放に合わせて、9時30分から午前の時間帯で行われました。午前中でも熱さ指数がぎりぎりでしたが、子ども達は皆、楽しそうに泳ぎ、毎日にぎやかな歓声があがっていました。

子どもたちに感想を聞くと、「冷たくって、気持ちよかった〜♪」と、皆、満足そうでした。

焼けつくようなプールサイドで、子どもたちが楽しく、そして、事故やトラブルがないようにと監視をしてくださった子ども会育成会や、スポーツ協会の皆様、ご協力、本当にありがとうございました！！



野菜作り講習会を開催しました

7月26日(土)に開催した四季園と振興協議会共催の『野菜作り講習会』は、講師に池田正憲さんをお迎えして、高温などの異常気象対策を中心に講義していただきました。20年以上続けて参加している人もあり、60名を超える参加者で有意義な講習会になりました。高温対策として、**早めに液肥を葉面散布**することを勧められました。症状が出てからでは遅いことが多いようです。次に、夏が暑く秋が長くなっているので、8月に播種して10月・11月に収穫できる新品種や新しい栽培技術などを紹介され、参加された方からは、「新品種に挑戦してみたい」、「暑い時期の人参の播種に、新しい方法を試してみたい」などの感想をいただきました。

