



ひまわり

(あたたかさと活力に満ちた地域を目指して！)

令和7年9月号

発行

中央自治会

☎ 22 - 1368

文化作品を募集します！ みなさんの力作をお寄せください

今年も文化祭の時期が近づいてきました。コロナ禍以前のような「中央地区文化祭」は開催が難しいかもしれませんが、地域の方々が文化・芸術に触れる機会として、また、ご自身の日ごろの努力の発表の場として自治センターがその中心となればと準備を進めています。

具体的には各ブロック長さんに集まってお聞き、今年度の文化祭をどのような内容にするか決定していただきます。併せて11月3日の文化の日までの数日間、「中央地区文化作品展」を開催する予定です。地域の皆さまの日ごろから丹精を込めて仕上げられた力作の作品をお待ちします。

詳しくは来月号の自治センターだよりをご覧ください。



去年の文化祭は、合併20周年記念として「ふるさと記念講演会」を開催しました。講演会には118人、作品展にのべ185人の来場がありました。

フリーマーケット開催!! (赤い羽根共同募金 in 社協フェスタ2025)

世羅町社会福祉協議会では、赤い羽根共同募金運動の一環として毎年街頭募金活動を行っています。今年度も10月4日(土)に甲山自治センターで開催される「社協フェスタ2025」で遊休品のフリーマーケットが街頭募金と同時開催されます。

ご家庭にある利用されていない日用雑貨類等がございましたら、9月26日(金)までに中央自治センターに、または29日(月)までに直接社協にご持参ください。

フリーマーケットでの売り上げは全額赤い羽根共同募金の募金として寄付されます。



ひまわりサロンで「ボッチャ体験会」を開催しました

毎週月曜日に開催されている「ひまわりサロン」で、8月25日にパラスポーツである「ボッチャ」の体験会を行ないました。ボッチャの勝敗は「全てのボールを投げ終わった段階で赤と青のどちらのボールがジャックボール（白ボール）に近い」で決まります。老若男女を問わず障がいを持っておられる方も健常者も同じルールで対等に勝負できる、一見簡単そうに見えて実は奥が深いスポーツです。

いきいき百歳体操を終えたサロンの面々は、会場の自治センター2階の大集会室へ。初めてボッチャのボールを触る方ばかりで、重さや転がり方を確かめながらウォーミングアップ。さていよいよチームに分かれて試合形式の本番に。専攻の赤チームが最初のジャックボールを投げます。続けて赤、青が一投ずつ。次に投げるのはジャックボールから遠い方のチームです。狙いを定めて慎重に投げる人、スローイングボックスに立つやいなや投げる人……。なかなか思うようには転がってはくれず、周りからは「白よ、白！白！白を狙うんよ！」の声。プレッシャーに襲われながらも心地よい汗をかきました。



夏の疲れ、出ていませんか？

夏の終わりごろ、「体がだるい」「やる気が出ない」「胃の調子が悪い」などの不調を感じることはありませんか？

夏の疲れの主な原因は？

- ・暑さと冷房の温度差で自律神経が乱れる
- ・寝苦しい夜が続き、睡眠不足になりがち
- ・冷たいものをとりすぎて胃腸が弱る



【今日からできるセルフケア】

- 温かい食事を取り入れる
お味噌汁や煮物など、温かいメニューで胃腸をいたわりましょう。
- 適度な運動を心がける
ウォーキングや体操など、無理なく続けましょう。
- ぬるめのお風呂でリラックス
38～40℃のお湯にゆっくり浸かって体を温めましょう。
- 夜はスマートフォンなどの使用を控える
まずは1時間前から、できれば2時間前が理想です。



無理せず、自分のペースで秋を迎えましょう。

◆行事予定 9月21日～10月21日 変更になることがありますのでご注意を！

月 日	曜日	使用団体及び行事	時 間	使用場所
9月22日	月	ひまわりサロン【昔の遊び】	10：00～15：00	あさひ荘
9月29日	月	ひまわりサロン【ミニ紙袋作り】	10：00～15：00	あさひ荘
10月6日	月	ひまわりサロン【脳トレ・茶話会】	10：00～15：00	あさひ荘
10月20日	月	ひまわりサロン【小さな人形作り】	10：00～15：00	あさひ荘
毎週月・金曜日		卓球クラブ	19：30～22：00	自治センター