

西大田 自治センター だより

第209号

令和7年9月11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

★星空教室を開催しました★

8月1日(金)に18:00～エスポワール賀茂西で「望遠鏡づくり&星空教室」を開催し、夏休み中の親子連れを中心に大人の方も参加されました。講師の加藤先生より作り方の説明を聞いてから、レンズの向きを間違えないように慎重に望遠鏡を組み立てて行きました。望遠鏡完成後、早速、遠くの物が大きく見えるかどうかを確認した子どもたちは、「物が逆さに見えるから不思議!」と驚いていました。その後、『今夜観測する天体』についての説明を聞き、ふぁーむ賀茂へ移動して観察会に入りました。

「できたてほやほや」の自作の望遠鏡できれいな上弦の月のクレーターが観察でき、「見えた〜!」と、みんな大喜びでした。また、スタッフの方が調整をしてくださり、月に照準を合わせた天体望遠鏡を覗くと、もっとくっきり見える月のクレーターに、「きれ〜い」と歓声がありました。

更に倍率の高い望遠鏡では、大人も子どももワクワクしながらはしごを登り、「すご〜い!」、「まぶし〜!」、「へ〜〜」と色んな反応があり、「どうだった?」と聞くと、「星群に吸い込まれそうだった。だから、ブラックホールみたい」とのことで、ステキな観察会となりました。

子どもたちからは「月のクレーターの細かい部分や、クレータの中のクレーターが見れて、すごかったです」という感想や、「望遠鏡を合わせるのが大変なのに、僕たちのために一生懸命、月や星を探して合わせてくれたおかげで、とてもきれいに見えました」と、先生方への感謝の声も聞かれました。

お土産の花火をもらって帰る車中でも、「子どもたちが興奮気味でたくさん感想を話してくれた」とお聞きしました。夏休みの楽しい思い出の1ページとなったようです。





8月4日(月)は、講師に世羅町役場総務課の松井さんをお迎えして、『交通安全教室 & 防犯教室』を開催しました。初めに防犯教室ではSNSを中心に投資や還付金詐欺、電話による詐欺と、巧妙化されていることが多い実態を教えてくださいました。参加者同士でも「還付金詐欺っぽいメールが来たんよ」、「明らかに詐欺っぽい電話がかかってきて対応したけど、親戚に相談して事なきを得たんよ」と情報共有しました。また、交通安全教室では、近くの交差点を例に、参加された方々と優先道路の確認をし、歩行者の場合は反射材を有効活用することなどを学びました。

午後からは百歳体操をした後、お手玉や風船を使ったレクリエーションや脳トレをして楽しみました。



8月25日(月)は、『みんなで歌おう』を開催しました。「暑いし、なんか元気になれる曲がいいよねえ」との声があったのでリクエストをいただきつつ、元気がでるアップテンポの曲を中心に懐かしい歌をたくさん歌いました。途中、歌に合わせて楽器を鳴らしたり、手遊びも交えて歌ったりと、口だけでなく頭やからだも総動員して楽しみました。午後からは、社会福祉協議会の森政さんを講師に『e-スポーツ』をしました。初めて体験する「任天堂Switch」に皆さん戸惑っておられましたが、いざやってみると「意外に操作が簡単」と感じられた方も多く、「皆さん、のみこみが早いですね」と講師が感心しておられました。



8月18日(月)は『夏休み手作り教室』を開催しました。小・中学生合わせて3名が参加してくれました。まず始めに、“社会を明るくする運動”広島県推進委員会の皆さんの指導で、アイスブレイクとして**ホゴちゃんとサラちゃんの折り紙人形**を作りました。次に、皆で『**折り畳みティッシュケース**』を作りました。ソフトカードケースを型紙通りになぞって切り、表面に見えるように折り紙やトレーシングペーパーで飾りました。ボタン付けに苦労しましたが、出来上がった際には、皆さん嬉しそうに見せていました。大人も子どももお互いが困っている時に助け合う事ができ、とてもなごやかな交流会となりました。午後からは、コミュニケーションマージャンと体操をしました。皆さん、時間いっぱいまで楽しみました。



9月1日(月)は、講師に世羅町役場総務課の佐々木さんを迎えて『**防災と防犯の話**』をお聞きしました。

いざ災害に遭遇すると、まずは自助・共助の力が大切になることを、改めて痛感しました。「これまで西大田は災害がない所という思い込みがあり、これといって防災対策をしていなかった」という方も、「**気づいた時に少しずつ準備をしておくようにしたい**」と話されました。

防犯については、講師から「遠慮せずに110番通報すること」や、「インターフォン、センサーライト、防犯カメラ、見守りカメラ等、**防犯対策用品の補助制度**」についても詳しく教えていただきました。



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	
9月	12	金	13:30			ラージボール卓球			大集会室	10月	2	木	13:30			リップル ピラティス			実習室	
			18:00			詩吟			会議室		3	金	13:30				ラージボール卓球			大集会室
	13	土	9:00			世友書道会			会議室				18:00				詩吟			会議室
	記念品配布準備 9/13(土)9:00～ 大集会室										4	土	9:00				世友書道会			会議室
	祝敬老記念品配布 配布説明会 9/15(祝)9:00～ 大集会室												19:00				カラオケ同好会			大集会室
	16	火	9:30			生花			大集会室		西大田で遊ぼう会 10/5(日)10:00～15:00 全館									
			13:30			リップル ピラティス			実習室		6(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン モルック・体操・コミュニケーションマージャン									
	17	水	13:30			文月短歌会			研修室		7	火	9:00				書道			会議室
			14:00			3B体操			大集会室				13:30				リップル ピラティス			実習室
	18	木	13:30			リップル ピラティス			実習室		9	木	13:30				筋トレ			大集会室
	19	金	13:30			ラージボール卓球			大集会室				13:30				リップル ピラティス			実習室
			18:00			詩吟			会議室		10	金	13:30				ラージボール卓球			大集会室
	20	土	9:00			世友書道会			会議室				18:00				詩吟			会議室
			10:00			料理教室			調理室		11	土	9:00				世友書道会			会議室
									会議室				19:00				カラオケ同好会			大集会室
			19:00			カラオケ同好会			大集会室		14	火	13:30				リップル ピラティス			実習室
	21	日	13:30			パン教室			調理室		15	水	14:00				3B体操			大集会室
									会議室		16	木	13:30				面打ち			実習室
	22(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 歌とレクレーション・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			学校記念室
	24	水	13:30			クラフト			研修室		17	金	13:30				ラージボール卓球			大集会室
	25	木	13:30			筋トレ			大集会室				18:00				詩吟			会議室
			13:30			リップル ピラティス			学校記念室		18	土	9:00				世友書道会			会議室
			13:30			面打ち			実習室				10:00				料理教室			調理室
	西大田で遊ぼう会の打ち合わせ会 10/25(木)19:00～ 大集会室																カラオケ同好会			大集会室
	26	金	13:30			ラージボール卓球			大集会室		19	日	9:00				控室			和室
	27	土	9:00			世友書道会			会議室				13:30				パン教室			調理室
	28(日)7:00～自治センター草刈り 担当：京丸・中原・堀越																			会議室
	モルック大会 9/28(日) 9:15～ 西大田ふれあい広場										大須賀ひでぎコンサート 10/19(日) 15:00～ 大集会室									
29(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 西大田で遊ぼう会出店作品作り・軽い運動と茶話会									20(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン ニュースポーツに挑戦・体操・レクレーション											
30	火	9:30			ピアノ調律			研修室	21	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		
体育館	利用日			時間		団体名				いつもきれいにご利用いただきありがとうございます										
	毎週(金)			19:00		世羅空手道				利用日			時間		団体名					
	第1・3(火)			13:30		バドミントン同好会				毎週(土)			8:00		グラウンドゴルフ同好会					
	毎週(木)			20:00		西大田ビーチバレー				毎月6日～7日頃			10:00		モルック					

健康はっと情報 夏の疲れ、出ていませんか？ 健康保険課

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
- ・寝苦しい夜が続く、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



無理せず、自分のペースで秋を迎えましょう。

【今日からできるセルフケア】

●温かい食事を取り入れる

お味噌汁など、温かいメニューで胃腸をいたわる

●適度な運動を心がける

ウォーキングや体操など、無理なく続ける

●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る

●夜はスマートフォンなどの使用を控える

就寝の2時間前から使用を

控えるのが理想



大掃除と周辺の草刈りを実施しました

8月7日(木)は、世友書道会の子どもたちが作品を完成させた後、保護者の方と一緒に使った部屋をきれいに掃除してくれました。

翌8日(金)は朝から利用者の皆さんによる自治センターの大掃除と、保存会による民俗資料館の大掃除を実施されました。

8月31日(日)は早朝7時から、重永後・重永前・田打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。今回もハチの巣を発見しましたが、スズメバチの巣なので、巣の処理は業者に依頼しました。猛暑の中、大汗をかきながらのご協力、大変感謝いたします。



『西大田押し活プロジェクト』を開催しました

8月23日(土)の「西大田押し活プロジェクト」には、子ども7名と大人14名の参加がありました。10月5日(日)に開催する「西大田で遊ぼう会」の企画について、子どもと大人グループに分かれて検討しました。

子どもグループでは「スタンプラリー」のルールについて話し合いました。会場内の5つのコーナーに置いてある番号のスタンプを、参加者が自分の抽選カードの好きな枠に点いて5けたの数字を作り、その数字によって大抽選会で豪華賞品が当たるかもしれないというワクワク企画です。また、子どもたちで手分けをして、スタンプを押す場所に貼るポスターを作ったり、e-スポーツコーナーのゲーム内容とルールについても決めました。



青水地区で夏祭りを開催されました

8月31日(日)に青水集会所で夏祭りを行いました。朝8時から、古紙回収美化作業をし、休憩をはさんで昼前から祭り開始。自治センターでミスト扇風機、テントをお借りして暑さ対策もバッチリでした。世羅のこうじあやまろうさんの漫談で笑ったあと、お弁当タイム。庭では、焼き鳥、ビール、枝豆、ラムネなどの模擬店が出て、午後からは輪投げ、水風船、的当て、ゲートボール風当てる、子どもも大人もみんなが参加して楽しみました。参加された方から、「楽しかった、ありがとう」、「昔を思い出して涙が出そうになったよ」などの感想をいただき、嬉しくて、お世話の疲れも吹き飛びました。地域の老若男女が集い、楽しめる事を、また、計画していこうと思います。(文責：青水村づくり推進委員会事務局)



西大田で遊ぼう会を開催します！

令和7年度『西大田で遊ぼう会』を次のように開催します。大人も楽しめる内容になっています。子どもたちが考えたワクワク企画もありますので、楽しみにお越しください♡

○日時：10月5日(日)10:00～15:00

○場所：西大田体育館・自治センター

民俗資料館 受付場所：体育館前

○あるまコンサート（世界で活躍する歌姫）

中学生ピアノ演奏・世羅高軽音楽同好会演奏
アジサイブラスバンド演奏

○当日参加出来る子ども体験コーナーも色々あり、スタンプラリー&大抽選会もあります。

○キッチンカーもいっぱい来るよ！

○先着100名様にクーポン券を贈呈します。

問合せ先：西大田自治センター【☎0847-27-0001】