



# 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11月号

発行  
中央自治会  
☎ 22 - 1368

## 中央地区文化祭「文化のつどい」を開催しました

11月3日、自治センターにおいて「文化のつどい」を開催しました。今回の「つどい」には18人の吹奏楽団と、地元のサークルで活動されている方、そして「出張寄席」として全国を駆け回って笑いを届けてくれる落語家さんを招いて『本物に触れる』場として開催しました。

オープニングは広島響ウインドオーケストラの皆さん。会場のステージには所狭しと大小さまざまな楽器と大所帯での迫力ある演奏や、それぞれの楽器の紹介もいただきました。

続いて地元カラオケクラブの方々の熱唱。衣装もこの日のためにご用意いただいたそうです。さらには日本舞踊のみなさんも練習を重ねられた見事な舞いをご披露いただきました。

大阪からおいでいただいた『出前寄席』の酔狂亭雀庵さんからは、古典落語の「井戸の茶碗」を一席。二人の侍の生真面目さに振り回される屑屋の清兵衛さんの困り果てた様子が目に浮かぶようでした。



私たちの普段の生活ではこういった生で演奏や落語を聞ける機会は少ないのではないのでしょうか。今回はご都合で参加できなかった方もたまにはコンサート会場や美術館巡りをして心のリフレッシュはいかがでしょう。

## 文化作品展にも力作が勢ぞろい！

10月31日から4日間、「文化作品展」を開催しました。日ごろから丹精を込めて作り上げられた皆さんの力作に、多くの来場者から感嘆の声が上がっていました。来年も多くの作品をお待ちしています。(写真は展示会場の様子)



会場に設置した共同募金箱に皆様からの寄付がありました。ありがとうございました。



# ばけばけブームの松江に一日バス研修

中央自治会、中央地区ボランティアの会、ひまわりサロンの三者共催で、一日バス研修を企画しました。

今回の企画はNHK連続テレビ小説「ばけばけ」の舞台でもある松江です。国宝松江城のお堀を遊覧船で巡る「ぐるっと松江堀川めぐり」や小泉八雲記念館を訪ねます。この機会にぜひ一緒にいかがですか。

なお、定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込みください。



と き 12月2日(火) 午前8時20分

自治センター集合(8時半出発) 夕方5時半帰着予定

研修先 小泉八雲記念館・小泉八雲旧居、松江堀川めぐり ほか

昼 食 味・皆美 ふじな亭

参加費 一人2,000円(当日徴収します)

備 考 電話での事前申込みが必要です(☎22-1368)

定員は25名です。

申込締切り日 11月25日(火)

※定員になり次第締め切り



小泉八雲記念館HPより



松江観光協会HPより

## きれいになりました！

11月5日、せらひがし小学校、甲山中学校の児童生徒の皆さんが地域の方と一緒に「クリーン大作戦」で自治センターと川尻ひじり荘周辺の草取りや清掃活動をしていただきました。ありがとうございました。



ひじり荘周辺



自治センター周辺

## 「家庭血圧」を測定しましょう

高血圧は「沈黙の殺人者」とも呼ばれ、脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる重大な病気を引き起こす原因となります。そのため、日頃から家庭で血圧を測定し、自分の血圧を正しく把握しておくことが大切です。

### ●測定のタイミング

1日2回(朝・夜)、できるだけ同じ時間に測りましょう。

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食や服薬前

夜：就寝前(飲酒や入浴の直後は避ける。)

### ●測定のポイント

カフは心臓と同じ高さにする



会話をしない静かな環境

椅子に座って1～2分経ってから測定する

★測定した血圧の値は、血圧手帳やスマートフォンのアプリに記録しておく、と、血圧の変化が分かり、病気の早期発見につながります。

日本高血圧学会の基準では、家庭血圧が収縮期血圧 135mmHg 以上、拡張期血圧 85mmHg 以上を高血圧としています。(2024 年版ガイドラインに基づく)

## ◆ 行事予定 11月21日～12月23日 変更になることがありますのでご注意ください！

月 日	曜日	使用団体及び行事	時 間	使用場所
12/1、8、15	月	ひまわりサロン【百歳体操ほか】	10:00～15:00	あさひ荘
12月22日	月	ひまわりサロン【ハンドベル】	10:00～15:00	あさひ荘
12月 2日	火	松江一日バス研修	8:20～17:30	自治センター集合
毎週月・金曜日		卓球クラブ	19:30～22:00	自治センター大集会室