



東自治会だより



東地区民球技大会 開催！



東自治会体育部では 11 月 3 日、東地区民球技大会を開催しました。子どもたちや地区の皆さんが、楽しく交流できるようにと、競技はグラウンド・ゴルフを行いました。子どもたちは、東グラウンド・ゴルフクラブの会員のみなさんに打ち方や、スティックの持ち方などを教えていただき、みなさん楽しくプレーしていました。役員の方、朝早くから準備等、ありがとうございました。



社協フェスタ 2025 に参加しました！



10 月 4 日(土)、世羅町社会福祉協議会本所で開催された、社協フェスタ 2025 の舞台発表に、サロンひがしのみなさんが参加されました。

銭太鼓での『日本列島百歳音頭』『ああ、人生に涙あり』の 2 曲を演奏し、会場のみなさんと一緒に『手のひらを太陽に』を歌いました。サロンの日にたくさん練習され、とても素敵な発表になりました。



令和 7(2025)年 **11 月**

世羅町東自治センター内（東自治会事務局）Tel24-0961

給食サービスを実施しました

10月15日(水)、東ボランティアの会では、一人暮らし家庭を対象に給食サービスを実施しました。申し込みをされた18名の方にお届けしました。【メニュー】

- ・きのこごはん・サバの味噌煮・煮物・酢の物
- ・鶏肉と野菜の天ぷら・果物



この事業は世羅町社会福祉協議会より交付される『赤い羽根共同募金』の「地域助成金」を財源として実施させていただきます。

東グラウンド・ゴルフクラブ 10月月例大会

男性 1位 黒田吉幸 さん
女性 1位 松崎ミチエ さん

おめでとうございます！



せらひがし小学校の東地区児童のみなさんの作品を自治センター会議室前に掲示してあります！みなさんご覧ください。

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、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)



11 月		【行 事 予 定】		12 月
16(日)		1(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	
17(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	2(火)		
18(火)		3(水)		
19(水)		4(木)	サロン	
20(木)	サロン(フレイル予防:椅子に座ってできる体操)	5(金)	東サッカー同好会 ・ ヨガ教室	
21(金)	東サッカー同好会 ・ ヨガ教室	6(土)	子どもものづくり教室 せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	
22(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	7(日)		
23(日)		8(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	
24(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	9(火)		
25(火)		10(水)	東ドリーム	
26(水)	東ドリーム	11(木)	サロン	
27(木)	サロン	12(金)	東サッカー同好会 ・ ヨガ教室	
28(金)	東サッカー同好会 ・ ヨガ教室	13(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	
29(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	14(日)	世羅駅伝競走大会	
30(日)		15(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	

東地区の人口及び世帯数(令和7年10月31日現在)

人口 696人 男性 346人 女性 350人 世帯数 321世帯 高齢化率 50.7%