

西大田 自治センター だより

第215号

令和8年3月12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

野菜作り講習会にたくさんの方が参加されました

『野菜作り講習会』は年に2回開催しています。今回は、講習会に参加された方に投稿していただきました。お二方の感想を紹介します。

2月14日(土)午後1時30分より、四季園にしおおた主催による「野菜作り講習会」がありました。講師は尾道市イケカク



種苗社長の池田正憲さんでした。参加者は50数名おられ、その殆どが60~80歳代の元気そうな方々で、手を挙げて質問されたりして意欲満々でした。マルチやトンネルを使えば2月でも種まきができ、一般より早めの収穫ができますが、昼間の温度管理ができていないとトウ立ちするようで、寒暖差の激しい世羅ではなかなか管理が難しいかなと思いました。大根の芯ぐされやトマトの尻ぐされ、葉物野菜の葉っぱの先枯れ等の生理障害は、殆どがカルシウム不足が原因だそうで、カルシウム剤を使っても肥料過多や水分不足等で上手く吸収できていない状態にあることなど、わからなかったことをたくさん教えていただきました。最後に、一番驚いたのは、ジャガイモの種芋が品種によっては
(右上に続く)

全く手に入らない状態にあるとのこと、地球温暖化による変化がここにも起きているようです。ふと、今家にあるジャガイモを大事に植え次いでいこうと思いました。

毎年行われる四季園にしおおた主催の春の『野菜作り講習会』は、当初30名程度の出席予定でしたが、当日来られる人が増えて50名余りになり、盛況のうちに始まり約2時間、野菜作りのポイントを教えてもらいました。

野菜作りは種や苗から始めますが、病気にかかった害虫などが邪魔をして毎年同じようには作ることができません。畑も肥料や水の管理をし、草取りもして手間をかけなければよいものがないことを教えていただきました。

西大田地区で作られた野菜は新鮮で、自分で作った野菜たちは格別おいしく感じます。ぜひとも西大田地区の野菜たちを、四季園ともどもかわいがってください。



簡易トイレを寄贈していただきました

避難所用の簡易トイレ10基を寄贈していただきました。昨年の世羅小学校の防災学習で、児童・保護者の皆さんの要望にもあった簡易トイレを備えることができました。

簡易トイレは、停電を伴うような災害時には必須です。大切に保管して、活用したいと思います。寄贈、ありがとうございました。





2月2日(月)のサロンは、『節分祭り』を開催しました。まず、初めに「いきいき百歳体操」で身体をしっかりと動かした後、「自分の中で退治したいこと」を思いながら新聞紙を丸め、豆まきをしました。次にタオルやスポンジを使って、「福」を引き寄せるゲームをしました。



最後にお手玉を使ったゲームで、「お福分け」をしました。チーム戦で白熱したゲーム展開となり、「思った以上に汗かいたわ～」、

「なかなか1人じゃ出来んし、たくさん笑ったわぁ」と楽しんでおられました。



午後は、ゆったりおしゃべりをしながらコミュニケーションマージャンを楽しみました。



2月9日(月)のサロンは、『ガーランド作り』を開催しました。秋に行われる「西大田で遊ぶ会」の会場を飾るガーランドを手作りしようということになり、まず、「何を使って、どんな形のガーランドを作る？」という話し合いをしました。色々なアイデアが出され、切り端の処理の必要ないフェルトで三角の形を作ることになりました。みなさん、黙々と作業を進められ、あっという間に時間が過ぎました。まだまだ完成はしていませんが、どんなガーランドになるか、楽しみです。



午後は、講師に企画課の佃さんと福祉課の西内さん、大山さんをお迎えして、『介護予防事業とせらまちタクシー』についてのお話を伺いました。サロンの中で「介護予防事業をテーマにした回を企画してほしい」、「せらたすきーポイントって何？」という声が出され、開催に至りました。説明を聞いた後は質問タイムを設け、たくさんの意見が交わされました。



～ピラティスで心も体もしなやかに♡～

「リップル ピラティス せら」は、毎週火曜日と木曜日の午後、13:30～14:30まで、西大田自治センターで開催しています。

火曜と木曜の振替が可能で、お得な回数券の利用もできます。講師は健康運動指導士で、PHIピラティス認定インストラクターの松尾紀江先生です。



♡参加者の声♡

「腰痛が随分楽になりました」、「冷え性が改善し、手足が温くなりました」、「肩こり・頭痛がなくなりました」、「以前は仰向けから起きあがれませんでした、いつの間にか楽に起きられるようになりました」、「姿勢が改善しお腹が引きしまっていました」、

「家ではなかなかできなくても、みんなと一緒にだと1時間があっという間で楽しいです」と、多くの方がうれしい効果を実感しておられます。松尾先生も「腰や肩が楽になられたのが、動きの中でわかるのが楽しみです」と喜んでいらっしゃいました。



皆さんも和気あいあいとした教室で、姿勢改善としなやかな体づくりをしませんか？

【お問合せ】

西大田自治センター
(☎27-0001)



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																										
3 月	12	木	13:30	筋トレ	大集会室	13	金	13:30	リップルピラティス	実習室	14	土	9:00	世友書道会	会議室	15	日	13:30	パン教室	調理室 会議室	16(月)	10:00~15:00	西大田ふれあいサロン 『ガーランドづくり』・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	実習室			17:00	詩吟	会議室																																			
	13:30	ラーズボール卓球	大集会室	19:00	カラオケ同好会	大集会室	17	火	13:30	リップルピラティス	実習室	18	水	13:30	文月短歌会	研修室	19	木	13:30	面打ち	学校記念室	20	金	13:30	ラーズボール卓球	大集会室	21	土	9:00	世友書道会	会議室	10:00	料理教室	調理室 会議室	23(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・体操・ゲーム								
	13:30	リップルピラティス	実習室	13:30	3B体操	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	ラーズボール卓球	大集会室	17:00	詩吟	会議室	24	火	13:30	リップルピラティス	実習室	26	木	13:30	筋トレ	大集会室	13:30	リップルピラティス	実習室	19:00	役員会	大集会室	27	金	13:30	ラーズボール卓球	大集会室	28(土)	9:00~	西大田地区グラウンドゴルフ大会 要予約、ふれあい広場(雨天の場合:会議室)			
	13:30	リップルピラティス	実習室	9:00	世友書道会	会議室	28	土	9:30	賀茂東子ども会	大集会室	12:30	四季園にしおた	大集会室	19:00	カラオケ同好会	大集会室	30(月)	10:00~15:00	西大田ふれあいサロン 社協レクリエーション・体操・ゲーム																									
	13:30	リップルピラティス	実習室	10:00	料理教室	調理室 会議室	13:30		ラーズボール卓球	大集会室	20(月)	10:00~15:00	西大田ふれあいサロン 『ガーランドづくり』・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	実習室	13:30	ラーズボール卓球	大集会室	13:30		リップルピラティス	実習室	20	月	19:00	役員選考委員会	大集会室	21	火	13:30	リップルピラティス	実習室	23(木)	19:00~	西大田地区振興会連絡協議会総会 大集会室																						
	いつもきれいにご利用いただきありがとうございます										20(月)10:00~15:00西大田ふれあいサロン 『ガーランドづくり』・体操・コミュニケーションマージャン																																		
	体 育 館	利 用 日		時 間		団 体		名		ふれあ い広場	利 用 日		時 間		団 体		名																												
		毎週金曜日		19:00		世羅空手道					毎週土曜日		8:00		グラウンドゴルフ同好会																														
		毎週火曜日		13:30		バドミントン同好会					随時				セラアニマル																														
		毎週木曜日		20:00		西大田ビーチバレー					毎月6日~7日頃		10:00		モルック同好会																														

健康ほっと情報

花粉症対策、始めていますか?



健康保険課

花粉症は、花粉が原因でさまざまな症状があらわれるアレルギー疾患です。例年、2月から4月頃はスギ花粉の飛散量が多い時期です。症状と対策について、確認しておきましょう。

【花粉症の主な症状】

くしゃみ、透明な鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血、咳、頭痛 など

【日常での花粉症対策】

- ・外出時はマスクや眼鏡を着用する。
- ・帰宅後は手洗い・洗顔・うがいを行う。
- ・花粉飛散の多い時間帯(昼前後・夕方)の外出をできるだけ避ける。
- ・花粉がつきやすいウール素材の衣服は控える。



- 花粉症の症状は人によって様々です。花粉症が疑われる症状でお悩みの方は、早めに医療機関へ相談しましょう。

テーマ 「西大田で遊ぼう会」を盛りあげよう
おしかっ
西大田推し活プロジェクト
参加者募集
さんかしゃほしゅう



場所 西大田自治センター 対象 小学校4年生～中学生&おとな
(子ども・おとな それぞれ10人くらい)

今年のスケジュール

第1回	4月 25日(土) 13:30～15:30	★今年の「西大田で遊ぼう会」を、みんながワクワクするように考えてみよう!
第2回	6月 27日(土) 13:30～15:30	★「子ども向けコーナー」の計画をしてみよう! ★オリジナル名ふだを作ってみよう!
第3回	8月 22日(土) 13:30～15:30	★「子ども向けコーナー」を盛りあげる作戦をねろう! ★色んなしかけを作ってみよう!
第4回	10月 4日(日) 10:00～15:00	★「西大田で遊ぼう会」に参加して、いっしょに楽しもう! ★「子ども向けコーナー」を盛りあげよう!
第5回	11月 14日(土) 10:00～14:00	★「西大田で遊ぼう会」のおつかれさま会でもりあがろう!

Q&A

- Q.1 参加費は?
A. 参加無料です。
- Q.2 全日程に参加できなくても大丈夫ですか
A. 全日程に参加してもらえると嬉しいですが、部分参加も歓迎します。
- Q.3 どんなふうに参加したらいいですか
A. 私服でOKです。気楽に参加してくださいね。
- Q.4 「西大田で遊ぼう会」ってなに?
A. ステージ、各種体験コーナー、キッチンカーなど、ファミリーや友達同士楽しめるイベントです。毎年10月に西大田自治センターで開催しています。詳しくは、第1回目でお話します。
- Q.5 「西大田推し活プロジェクト」ってなに?
A. 西大田の素敵なところを語り合い、今よりもっと「西大田が好き」という人を増やしていくプロジェクトです。
- Q.6 中学生が、このプロジェクトに参加するオススメポイントは?
A. 進学する時に、この経験が生きてきます。自己アピールをするうえでも役立ちます。中学生の感性やアイデアで、地域活動に貢献できます。

参加申込 西大田自治センター事務局まで (☎27-0001)

筋力トレーニング教室 福祉課

福祉課主催の『筋力トレーニング教室』は、おおむね 65 歳以上の方を対象に、講師の青原トレーナーによる指導の下、月に 2 回開催されています。2 月 12 日の教室では、ストレッチで体をほぐした後、ラダートレーニングに取り組みました。床に置いたはしご状のラダーを使い、前進・側方・後方など、講師の指示通りにステップ運動を行いました。しかし、頭でわかっていても体は思うように動かず、「失敗した時に一番脳がよく動くんよ。笑顔笑顔!」と講師に励まされ、しっかり脳トレと筋トレに取り組みました。最後にヒートショックの予防など、講師がワンポイント情報を念押しされ、あっという間に 2 時間の教室が終了しました。

申込みやお問合せは、福祉課(☎25-0072)までお願いします。



ズンバで元気いっぱい なでしこの会

「なでしこの会」では、2 月 20 日(金)の午後 1 時 30 分から西大田自治センターで、『ズンバ』という運動を楽しまれました。

講師の佐々木淳子さんの動きをまねしながら、アップテンポのラテン系音楽に合わせたエクササイズを汗だくになって体験した後、しっかりストレッチをして体をほぐしました。

感想を伺うと「なかなかついていけなくて冷や汗と本物の大汗をかいて普段の運動不足を痛感しましたが、心肺機能が高まった感じがしました」、「一人ではできそうにないほどかなりハードな動きでしたが、みんなで踊ったからなんだか体が動きました」とおっしゃっていました。そして、講師を囲んでオリンピックの話に花が咲き、皆さん「楽しかった」と笑顔で帰って行かれました。

