

あるまさんと一緒に歌ってみませんか？

あるま ALUMAと いっしょに うたおう



2026年10月4日（日）に開催される『西大田で遊ぼう会』のステージでALUMAさんと一緒に歌う仲間を募集しています！
ステージ本番に向けて、下記の日程でレッスンを開催します。
子ども心を忘れていない大人の皆さんも、ぜひご参加ください♪

【ALUMAさんと一緒に歌ってみよう会】

- ①5月30日（土）14：00～ ②5月31日（日）9：00～
- ③7月17日（金）14：00～ ④7月18日（土）9：00～
- ⑤8月29日（土）14：00～ ⑥8月30日（日）9：00～

会場は西大田体育館です。

レッスン時間は2時間半程度を予定しています。

※9月以降は決まり次第お知らせします。

♪ 参加希望の方は
5月27日（水）までに
西大田自治センター【☎27-0001】
へご連絡ください。

ふれあい訪問 女性友の会

3月25日（水）に西大田女性友の会による、一人暮らし高齢者の見守り活動「ふれあい訪問」が実施されました。

今回も会員の方々が手分けをして、約100件のお宅にボックスティッシュを配布されました。対象の方を訪問すると、「いつもありがとう！来てくれるの待ったんよ！」と、笑顔で嬉しそうに受け取っておられました。

また、同日に女性友の会総会も行われ、令和7年度をもって活動を縮小されることを決定され、「ふれあい訪問」も休止することとなりました。これまで訪問活動を続けてくださった「西大田女性友の会」の皆さまに心より感謝申し上げます。長い間ありがとうございました！



令和8年度もよろしくお願ひします！

自治センターの職員は、昨年度と同じです。

- ・センター長：井上公樹（重永）
- ・地域スタッフ：夏見昭子（重永）
- ・福祉支援員並びに地域福祉コーディネーター及び地域スタッフ：越本久美（賀茂）

自治センター職員は、西大田地区振興会連絡協議会の雇用で、西大田自治センターの管理運営と西大田地区の地域活動の事務局を主な職務としております。また、西大田ふれあいサロンとスポーツ協会西大田地区の事務局も務めさせていただいています。

本年度より、越本が常勤となりましたので、更に見守り活動にも力を入れてまいります。西大田の皆さまにとって、身近な存在として活動したいと思っておりますので、引き続きご指導とご協力を、よろしくお願いいたします。



西大田 自治センター だより

第216号

令和8年4月14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

グラウンドゴルフ大会で世代間交流

3月28日(土)午前10時から、西大田ふれあい広場でグラウンドゴルフ同好会にご協力いただき、「西大田グラウンドゴルフ大会」を開催しました。

6歳から90歳代まで40名余りが参加され、6チームに分かれて楽しみました。今回は、大会用のマーカーを、世羅小学校を卒業したばかりの亀田まつ乃さんが手書きでデザインしてくださり、子ども達は「かわいい～」と言いながら、好きなマーカーを選んでいました。

初めてグラウンドゴルフを体験する児童は空振りしたり、なかなかホールに入らない子どもいましたが、チームのみんなで応援し、「上手、上手～!」と、しっかり声援を送り合っておられました。ゲームを進めるうちに、子ども達はどんどん上達していき、和気あいあいと2ゲームすることができました。

参加した子ども達は、「最初は難しいと思ったけど、だんだん楽しくなってきた」、「去年も参加したけど、今年のほうがとっても楽しかった」と、笑顔でした。

保護者の中には、「自分が子どもの頃に西大田小学校でやったのを思い出して、とても懐かしかったです」という方もおられました。また、同好会の方も、「子ども達がどんどん上手になって行くので、一緒にプレーしていてとても楽しかったです。元気をもらいました!」とのことで、楽しい交流会になりました。



第68回西大田地区民体育大会

日時 5月24日(日)

午前9時～

会場 西大田自治センター

ふれあい広場



地域の方と交流し、
楽しい日にしましょう!

主催

世羅町スポーツ協会西大田地区
西大田地区振興会連絡協議会



3月2日(月)の午前は、講師に今谷博子さんをお迎えして『ウマの干支づくり』を開催しました。

干支づくりも毎年恒例となり、今谷さんの説明を聞いた後は皆さん、手慣れた様子で取りかかっておられました。それぞれに作ったウマの干支を見ながら、「なんでネズミにしか見えんのじゃろう?」、「どうやって足をつけるんだろうと不安に思ってたけど、これなら足を付くんでも馬に見えるね」などと、ワイワイにぎやかに干支づくりを楽しまれました。

3月9日(月)の午前は、講師に健康保険課の田口さんと多治見さんをお迎えして、『健康ほっと講座』を開催しました。「花粉症」についてのお話でしたが、今回参加された方の中には花粉症の人がおられず、皆さんの元気の秘訣をたくさんお聞きする会になりました。😊後半はお口の体操と、文字に関する脳トレクイズをしました。2チーム対抗で、どちらのチームもたくさんの言葉や漢字が出ていました。「他の人の答えを聞いているうちにひらめくね!」と、お口と心がほぐれて頭も柔らかくなりました。



◆ サロンの午後の時間は
体操やコミュニケーションで
楽しく過ごしています😊

3月23日(月)の午前は、講師に植田和成さんをお迎えして、『みんなで歌おう』を開催しました。今回も植田さんによる軽快なトークと最近、巣作りを始めたコウノトリの話で盛り上がりつつ、昔懐かしい歌をたくさん歌いました。

また、ソロコーナーでは宗岡さんが、3月で終了したNHKの朝ドラ「ばけばけ」の主題歌「笑ったり転んだり」を披露していただき、皆さんも一緒に「笑ったり歌ったり」しました♪

3月30日(月)の午前は、講師に世羅町社会福祉協議会の徳永さんをお迎えして、『レクリエーション』をしました。2チームに分かれ、どちらが高い新聞紙タワーが出来るか勝負しました。まず作戦タイムで、どのように作るか話し合ってから作り始め、どちらのチームも苦労しながら完成しました。最後にお互いの工夫した点を発表し合い、「よし!また忘れた頃にもう一度やろうか!」と、大いに盛りあがりました。

西大田料理教室に参加しませんか?

「西大田料理教室」は、毎月第3土曜日の午前10時から開催しています。世羅町食生活改善推進員さんを講師に、薄味でバランスのとれたおいしい料理を作って、皆さんで試食します。

3月21日(土)は参加者10名が3班に分かれ、手分けをして4品を作りました。班の方と協力しながら約1時間でできあがり、盛り付けをして、和気あいあいと会食をされました。皆さん、毎月、「今回はどんなレシピかな」と楽しみに参加されているそうです。また、「料理教室に参加するようになってから、家での味付けが濃かったということに気づき、私も主人も薄味に慣れてきました」という方もおられ、「健康を意識できるようになってありがたい」とのことでした。

「西大田料理教室」に参加希望の方は西大田自治センター【☎27-0001】へご連絡ください。



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
4 月	14	火	9:30	生花	大集会室	5 月	1	金	13:30	リップルピラティス	実習室	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								
			19:30	子ども会育成会	大集会室			2	土	9:00	世友書道会	会議室							
	15	水	14:00	3B体操	大集会室		19:00			カラオケ同好会	大集会室								
	16		木	13:30	面打ち		学校記念室	7	木	13:30	筋トレ	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								
		19:00		役員会	大集会室		8			金	13:30	ラージボール卓球	大集会室						
	17	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室			18:00	詩吟		会議室								
			18:00	詩吟	会議室			19:30	地区体全体役員会		大集会室								
	18	土	9:00	世友書道会	会議室		9	土	9:00	世友書道会	会議室								
			10:00	料理教室	調理室				19:00	カラオケ同好会	大集会室								
	19	日	8:00	世羅エンゼルス	大集会室		11(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 花を植えよう・体操・レクリエーション												
			13:30	パン教室	調理室 会議室		12	火	9:30	生花	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								9:30	書道	会議室								
	19:00	役員選考委員会	大集会室	13:30	リップルピラティス		実習室												
	20	月	19:00				13	水	14:00	3B体操	大集会室								
				21	火				13:30	リップルピラティス	実習室								
	23	木	13:30	筋トレ			大集会室	14	木	8:30	子育て広場	会議室							
			19:00	振興協議会総会	大集会室		13:30			リップルピラティス	実習室								
	24	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室		15	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室								
18:00			詩吟	会議室															
25	土	9:00	世友書道会	会議室	16	土	9:00	世友書道会	会議室										
		13:30	新しい西大田を語る会	大集会室			10:00	料理教室	調理室										
		19:00	カラオケ同好会	大集会室			会議室												
27(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 歌って遊ぼう・食事会・体操・ゲーム					17	日	13:30	パン教室	調理室										
13:30	リップルピラティス	実習室	会議室																
28	火	13:30	リップルピラティス	実習室	18(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 体操・レクリエーション・簡単お菓子作り														
		30	木	13:30	リップルピラティス	実習室	19	火	13:30	リップルピラティス	実習室								
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	水			13:30	文月短歌会	研修室								
いつもきれいにご利用いただきありがとうございます							14:00	3B体操	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							19:30	地区体主任会議	大集会室										
利	用	日	時	間	団	体	名	利	用	日	時	間	団	体	名				
体 育 館	毎週金曜日	19:00			世羅空手道	ふれあ い広場	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 心も体も元気に過ごすために 健康保険課

環境の変化や忙しさの中で、知らないうちに心が疲れてしまうことがあります。
不調のサインに気づいたら、無理をせず心と体を休めましょう。

【こんなことはありませんか？】

- 眠れない 忘れ物やミスが増える イライラする
 やる気が出ない 食欲がない、または食べすぎてしまう

【自分なりのリラックス法を見つけましょう】

- 体を動かす ゆっくりお風呂に入る
 好きな音楽を聴く 今の気持ちを書いてみる



❁ 不安や悩みは、話すことで気持ちが和らぐことがあります。
一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか。