西大田 自治センター だより

第２２２号
令和８年１０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
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞｱﾄﾞﾚｽ:http.//www.nishioota-jc.org/
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ:nishioota-jc@mail.mcat.ne.jp

『感謝する心』のおかげで「ず～っと幸せ」♡

今年の敬老訪問は、９月 19 日に各振興会の役員さんを中心に記念品を配布していただきました。



今回は、賀茂西の**柳島榮子（りゅうとうえいこ）さん**（92 歳）にお話をお聞きしました。柳島さんは、三原市を拠点に日本民謡の普及活動をしている「天翔会」に所属しておられ、これまでに「西大田ふれあいサロン」で歌や踊りを披露していただいています。



Q）「天翔会」はどんな活動の場ですか？

A）「天翔会」の中では最高齢ですが、皆さん、とても親切で雰囲気がよく、居心地のよい場です。先生も素晴らしくて「今やらなくて、いつやる？」と鼓舞してくださいます。月に２回のレッスンや毎月ある慰問活動、年に１回の県民文化祭への出演等、歌ったり踊ったり、皆さんと交流したりすることがとても楽しいです。

Q）「健康法」を教えてください。

A）天翔会に参加し人前で歌うためには、腹に力を入れて立っておかないといけません。そのために毎日、スクワットやつま先立ち、物につかまって片足立ちなどを行っています。畑作業をする時も背伸びしながら高い所の豆を取ったり、しっかり体を使うよう意識しています。野菜もたくさん作っているので、自分で四季園にしおおたへ出荷しています。

Q）日頃の生活の様子を伺えますか？

A）日中は畑作業や庭の草取りなどで常に動いていますが、休憩がてら読書もよくしています。食事は旬の野菜を中心に品数を多く取り、できるだけ硬い物もよく噛んで、なるべく長く自分の歯で食べたいと思っています。また、佃煮や健康茶、シソジュースなどを手作りして楽しんでいます。







Q）「楽しかった思い出」を教えてください。

A）11 人兄弟だったので、大人数での家族旅行が懐かしい思い出です。60 代で富士山に登った時はみんなでご来光を拝むことができ、とても素晴らしかったです。兄が２人北海道にいたので何回か呼んでくれて大勢で旅をしたことも、とても心に残っています。また、長年、介護職に就いていましたが職場の人にも恵まれ、一緒にカラオケをしたり、旅行に行ったり、楽しい思い出ばかりです。







Q）今、「幸せ」ですか？

A）はい。長寿だった母から「**感謝する心**」を学んだおかげで、朝起きたら「ありがたい」で始まり、食事をいただく時も、畑仕事をする時も**その都度「ありがたい」と思えるので、ず～っと幸せです。**毎日感謝して眠りにつきます。**「ありがたい」と思うと自然に笑顔になれる**んです。😊

スポーツの秋
～さわやかスポーツ教室開催～
『ボッチャ体験会』

９月７日（月）午後７時から、西大田体育館で「さわやかスポーツ教室」を開催し、スポーツ推進委員の指導で「ボッチャ」をしました。

今回は体験したことがある方ばかりで、投球練習の後は早速チームに分かれて対戦しました。プレーの中で色々な投げ方を試すうちに徐々に調子があがってきて、目標球のジャックボールにぴったり寄せるナイスショットや、狙いを定めてはじき出す戦略的なプレーも見られ、コートラインすれすれにジャックボールを投げるなど、益々おもしろくなってきたところで終了の時間となりました。

次回は、**11 月 9 日（月）午後 7 時から**開催します。ぜひお気軽に体験してみてください。





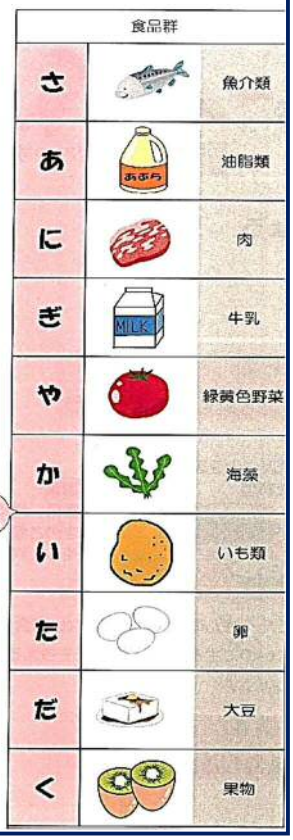
食 欲 の 秋
～西 大 田 ふ れ あ い サ ロ ン～
『さあ、にぎやかにいただく』



９月７日（月）午前 10 時より、講師に健康保険課の多治見さんと福原さんをお迎えして、「健康ほっと講座」を開催しました。「食事から整える秋支度」、「睡眠と休養で、こころとからだを整えよう」をテーマに、それぞれ参加者に問いかけながら進められ、皆さんの健康の秘訣をたくさんお聞きすることが出来ました。食生活については、体の調子を整えるポイントとして、「**さあ、にぎやかにいただく**」を合言葉に、1 日のうち「1 回でも食べた食品」に○をつけ、バランスよく食べているかどうかを、各自で振り返ってみました。また、参加者の方から、野菜の冷凍保存や簡単に作れる野菜の一品料理等についての工夫を紹介され、共有することが出来ました。







フレイル予防健康教室のご案内



草刈りを実施しました

９月 27 日(日)早朝７時から、**田打・重永前・重永後の各振興会の皆さん**のご協力で、西大田自治センター**ふれあい広場と周辺の草刈り**を実施しました。10 月 4 日の「西大田で遊ぼう会」を控え、雨にも関わらず作業をしてくださり、大変助かりました。心より感謝申しあげます。



自治センター利用・行事　体育館・ふれあい広場利用予定

月	日	曜	時　間	行　事　名	場　所
10月	15	木	13:30	リップル ピラティス	実習室
	16	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室
			17:00	詩吟	会議室
	17	土	9:00	世友書道会	会議室
			10:00	料理教室	調理室
					会議室
	18	日	13:30	パン教室	調理室
					会議室
	19(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 手話でつながろう・体操・レクリエーション				
	20	火	13:30	リップル ピラティス	実習室
	21	水	9:30	生花	大集会室
			14:00	3Ｂ体操	大集会室
	22	木	13:30	筋トレ	大集会室
			13:30	リップル ピラティス	実習室
	23	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室
			19:30	陸上競技部	会議室
	24	土	9:00	世友書道会	会議室
			19:00	カラオケ同好会	大集会室
	25	日	8:30	土地改良区	大集会室
	26(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・コミュニケーションマージャン				
	26	月	13:00	ピアノ教室	研修室
	27	火	13:30	リップル ピラティス	実習室
	28(水)10：00～11：30　フレイル予防教室 大集会室　主催：健康保険課				
	29	木	13:30	リップル ピラティス	実習室
			19:00	役員会	大集会室
	30	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室
	31	土	9:00	世友書道会	会議室
			19:00	カラオケ同好会	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				

体育館	利　用　日	時　間	団　体　名
	毎週火曜日	13:30	バドミントン同好会
	毎週木曜日	20:00	西大田ビーチバレー
	毎週金曜日	19:00	世羅空手道

ふれあい広場	利　用　日	時　間	団　体　名
	毎週土曜日	8:00	グラウンドゴルフ同好会
	随時		セラアニマル

月	日	曜	時　間	行　事　名	場　所
11月	2(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 芸術鑑賞・体操・レクリエーション				
	2	月	13:00	ピアノ教室	研修室
	4	水	14:00	3Ｂ体操	大集会室
	5	木	13:30	筋トレ	大集会室
			13:30	リップル ピラティス	実習室
	6	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室
			17:00	詩吟	会議室
	7	土	9:00	世友書道会	会議室
			13:00	ライオンズクラブ	大集会室
			19:00	カラオケ同好会	大集会室
	9(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン お灸でポカポカサロン・体操・コミュニケーションマージャン				
	9	月	13:00	ピアノ教室	研修室
	9(月)19：00～　さわやかスポーツ教室　ボッチャ 西大田体育館				
	10	火	9:30	生花	大集会室
			9:30	書道	会議室
			13:30	リップル ピラティス	実習室
			19:30	地域代表理事会	会議室
	12	木	13:30	リップル ピラティス	実習室
	13	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室
			17:00	詩吟	会議室
	14	土	9:00	世友書道会	会議室
			19:00	カラオケ同好会	大集会室
	14(土)10：00～14：00　推し活プロジェクト 大集会室・会議室・調理室				
	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 歌とレクリエーション・しめ縄部品作り				
	16	月	13:00	ピアノ教室	研修室
	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
			14:00	3Ｂ体操	大集会室
	19	木	13:30	筋トレ	大集会室
			13:30	リップル ピラティス	実習室
	20	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室
			17:00	詩吟	会議室

健康ほっと情報　～ストレスと上手に付き合おう～　健康保険課

ストレスとは、心が感じるプレッシャーのことです。適度なストレスは、集中力ややる気につながることもあります。一方で、強いストレスが続くと、心や体に不調が現れることがあります。自分のストレスサインに気づき、無理をせず上手に付き合っていくことが大切です。

自分に合ったリフレッシュ法を持ちましょう



「モルック大会」を開催しました！

9月27日（日)午前9時15分からスポーツ協会レクレーション部主催の「モルック大会」を開催しました。あいにくの空模様だったため体育館が会場となり、家族連れや仲良しチームなど6チームによる熱戦が繰り広げられました。ねらったスキットルをみごと倒すと歓声があがり、ハイタッチで喜ぶ姿も見られましたが、思い通りに倒せずくやしがる子にはみんなで声援を送り、にぎやかな大会となりました。

優勝は大人チームの「もみじ」で、「まさか優勝できるとは思っていなかったけど、2人の力です！」と喜びを分かち合っておられました。また、参加した子どもたちは「楽しかった～」、「景品が豪華！」と喜んでいました。

大人の方も、「**ルールが簡単で、小さい子からお年寄りの人までできるから、良いスポーツだ**と思いました」、「家族で参加しましたが、団結が強まりました。子どもたちは帰りの車の中でも楽しかった、楽しかったと言っていました」、「燃えました！」と言われ、皆さんで楽しい時間を共有し、交流することができました。






芸術の秋♪新しいことに挑戦してみませんか？

ピアノを弾いてみませんか？♪

この度、**大人の方のピアノ教室**を始めました♪ピアノを弾いてみたい方、弾いたことがない方をはじめ、上手になりたい方を対象にしたピアノ教室です。**音楽は、直接こころに働きかけ、やすらぎや喜びの原動力になる**と言われています。「**無理なく楽しく**」をモットーに、ピアノの音色を聴く、歌う、身近な楽器を鳴らす等、素敵な時間をご提案します。



【活動日】 **月曜日**（祝日を除く）
13：00以降 おひとり30分程度
【会　場】 西大田自治センター　**研修室**
【講　師】 リトミック研究センター
指導者会員　三浦輝美先生
【その他】 ご要望に応じて「ベビーマッサージ教室」も開講します👶

一緒に合奏しませんか？💗

「**糸竹の会**」は月に一度、**琴・三味線・尺八**の演奏をして楽しんでいます。以前活動していたことがあったのですが、先生の都合でお休みしていました。しかし、琴や三味線・尺八が好きすぎて、このたび再開する運びとなりました！とても気軽な雰囲気です。**体験もできます**ので、ぜひ、一度見においでください。

【活動日】 **月に1度　12：00～16：00**
（活動日に翌月の日程を決めています）
【会　場】 西大田自治センター
学校記念室（または**実習室**）
【講　師】 広島邦楽連盟匂当師範
福永裕子先生



【問合せ】　西大田自治センター【☎0847-27-0001】