

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８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。昨年に続き地元のサークルの皆さんにオープニングを飾っていただきました。最初にカラオケクラブの4人の皆さん。それぞれ「さざんかの宿」「一人薩摩路」「東尋坊」「瞼の母」を熱唱していただきました。

続いては舞踊。三人の方から「酔月夜」「天命燃ゆ」「清元六玉川」の演目を、扇子をピシッと決める見事な舞いでご披露いただきました。

続いてのゲストタイムはピアノ演奏。現在中央自治センターにあるピアノは『大妻コタカ物語』の上演に向けて稽古を重ねている「演劇で人づくり」せら実行委員会から寄贈を受けたものです。この「文化のつどい」で地区の皆さんにお披露目の場も兼ねて、伊尾地区でピアノ教室を開講されている**山本真紀さん**に演奏していただきました。クラシックから懐メロ、昭和歌謡のメドレーなどを弾いていただき、来場者は思わず手拍子をしたりロずさんだり・・。心が洗われるひとときでした。

トリはお笑いトークショー。**せらの小路あやまろうさん**の登場です。セブン４店舗の経営をしながら「世羅町を元気にする会」の代表を務め、『元気な心の特効薬』と題してたくさんの笑いを県内外に届けておられます。お笑いトークに楽しいエピソード、さらには不思議な数字当てパフォーマンスまで。こうやって笑いを届けられることに感謝、今日みなさんに会えたことへの感謝、ありがとうの言葉と笑顔を大切に、と最後は吉幾三の「かあさんへ」を歌っていただきました。









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。（写真は展示作品の一部）











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。

人権学習会（DVD上映会）においでください

12/10は世界人権デー。12月4日からこの日までの1週間が人権週間です。
中央自治会では12月8日火曜日に「中央地区人権学習会」として『カムイのうた』という映画（DVD）の上映会を行ないます。アイヌ民族が口頭伝承してきた叙事詩「ユーカラ」を「アイヌ神謡集』として日本語訳した実在の人物・知里幸恵の人生を描いたドラマです。
ぜひこの機会に人権について考えてみませんか。



と　き　12月8日(火)　19時より
ところ　中央自治センター　研修室
入場無料、事前予約不要です

きれいになりました！

11月4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。児童生徒の皆さん、地域のみなさん、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

間食、見直してみませんか？

間食は、気分転換や楽しみのひとつ。でも、食べる量や時間によっては、糖分やエネルギーのとりすぎにつながります。

【間食の食べ方・選び方のポイント】

◎食べる時間を意識する
夕方以降は活動量が少なくなるため、エネルギーを消費しにくくなります。特に、夕食後、寝る前の間食は控えましょう。

◎食べる量を決める
大袋のまま食べると、ついつい食べ過ぎてしまいます。１回に食べる量だけお皿に出しましょう。

◎1日200kcal以内を目安に
間食を選ぶときは、栄養成分表示をチェックする習慣をつけましょう。

エネルギー又は熱量と表示されているところを確認しましょう。「１袋あたり」や「１個あたり」など、いろいろな単位で表示されています。

栄養成分表示（例）

１袋あたり	
エネルギー（熱量）	Okcal
たんぱく質	Og
脂　質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

まあいっぺん来てみんさい（ひまわりサロンへのお誘い）

ひまわりサロンは自治センター裏のあさひ荘で毎週月曜日に開催しています。まだ一度も利用されていない方、ぜひ一度来てみてください。各週での行事の内容は別にお配りしている案内チラシを参照してください。初めての方、体験のみの方、大歓迎です。
11/2には福祉課より「認知症予防」について寸劇を交えた楽しい研修がありました。
毎週、遊び、語らい、脳トレ、ゲーム、モノづくり、そして時々会食やお花見など様々な活動を行なっています。希望者の方には送迎も行なっていますのでご相談ください。
みなさん、ぜひ一度おいでください。



11/2のサロンの様子

◆ 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を！

月　日	曜日	使用団体及び行事	時　間	使用場所
11月30日	月	ひまわりサロン【ボッチャ】	10：00 ～ 16：00	あさひ荘
12月　7日	月	ひまわりサロン【脳トレ】	10：00 ～ 16：00	あさひ荘
12月14日	月	ひまわりサロン【C麻雀】	10：00 ～ 16：00	あさひ荘
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