



# 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6年3月号  
発行  
中央自治センター  
☎ 22 - 1368

## 令和5年度中央地区防災講演会を開催しました

中央地区自主防災連絡協議会では2月10日土曜日に中央自治センターにおいて防災講演会を行いました。講師に広島県自主防災アドバイザーの柳迫長三さんをお迎えし「防災のため今、地域でできること家庭でできること」と題してお話をして頂きました。今回は今年1月1日に発生した能登半島地震をテーマに、地震発生時の対応についてのポイント、例えばNTTの災害用伝言ダイヤル171の活用、遠方の家族に電話して安否を連絡しておくなど分かりやすく教えていただきました。近年の災害はいつどこで起きてもおかしくない状況であり、33名の参加者の皆さんはとても熱心に聴講されていました。



防災講演会の様子

## 今年度2回目の元気サロン交流会を開催しました

2月21日の水曜日、中央自治センターにおいて元気サロン交流会を開催しました。長年岡山や福山市を中心にフィットネスインストラクターとして活躍をされており、昨年秋から世羅町の山福田地区に移住されている佐々木淳子さんをゲストに招き「易しいフィットネス&ダンス」を指導していただきました。参加者の皆さんは普段使わない筋肉を優しい指導により楽しくほぐされました。その後世羅町地域おこし協力隊の中村さんと渡辺さんのお二人から定住促進に係る空き家バンクなどについてお話をいただき、お昼には参加者の皆さんとお弁当ランチを美味しく頂きました。



3月の声を聞いてめっきりと春らしい暖かさになりました。お天気と相談しながら屋外に出て散歩などとしては如何でしょうか？野山には春の植物が芽生え皆さんを待っています。

## ひまわり村農業体験農園入園説明会を開催しました

2月20日には中央自治センターで、来年度のひまわり村農業体験農園の入園者説明会を行いました。4年目を迎える体験農園ですが、入園区画13の関係者の方にご参加いただき、農園での年間の栽培計画や講習・指導体制と、これからの日程などの説明を行いました。入園者の皆さんには、この農園を多いに活用され楽しみながら、美味しく新鮮な、また、環境に優しい野菜づくりを目指して励んで頂きたいと考えています。



(入園説明会の様子)

## 令和5年度世羅町共同募金配分金を活用して各事業に取り組みました

世羅町共同募金配分金は、地域の福祉活動事業に対して配分されます。今年度の配分金は中央自治会に対し109,381円、中央地区ボランティアの会に対し100,000円がそれぞれ配分され、地域の福祉活動事業に充当され有効に活用することが出来ました。中央自治会の事業は、昨年6月と今年2月に行った元気サロン交流会に対し、また昨年8月に子供たちを対象に行った木工教室や室内ゲームなどに、中央地区ボランティアの会では、対象者の皆さんにマスクの配布やクリスマス弁当・ひな祭り弁当の宅配サービスなどの各事業を実施しました。（写真は活動のひとこま）



## 花粉症対策を行ってこの時期を乗り切りましょう

花粉の飛散する時期は、種類によって異なりますが、スギ花粉は2～4月頃に飛散のピークを迎えます。

花粉は 屋前後と夕方によく飛散し、①晴れて気温が高い日、②空気が乾燥して風が強い日、③雨上がりの翌日は特に飛散量が多くなります。



### 花粉症の対策方法

#### ☆花粉を避ける

- ・顔にフィットするマスク、眼鏡を着用
- ・花粉飛散の多い時間帯（屋前後と夕方）の外出を控える

#### ☆花粉を室内に持ち込まない

- ・花粉が付きにくく、露出の少ない服装を選ぶ  
⇒ウール素材の服は花粉が付きやすいので避けましょう
- ・換気方法を工夫する  
⇒窓を開ける幅を狭くし、レースのカーテンをする

## またひとつうれしい笑顔が広がりました

2月29日（木）、この日は4年に一度のうるう年でしたが、中央地区ボランティアの会では、75歳以上のお一人住まいの方を対象に、ひな祭り弁当の宅配サービスを行われました。対象者の22世帯へ東地区にある「世羅の宿ひがし」のお弁当を民生委員さんが届けられました。風が冷たく気温もあまり上がらない寒い日でしたが、皆さんにお届けしたところ、とても喜んでいただき美味しいプレゼントに多くの笑顔が広がりました。



二十四節気のひとつ「啓蟄」ですが、今年は3月5日の火曜日でした。啓蟄とは「冬ごもりをしていた虫たちが土の中から出てくる頃」という意味で、春の気配を感じて、冬ごもりをしていた虫たちが活動を開始するころを表しています。

◆ 行事予定 3月21日～4月20日 変更になることがありますのでご注意を！				
日	曜日	使用団体及び行事	時間	開催場所
3月25日	月	サロン【司法書士からのお話し】	10:00～15:00	あさひ荘
4月1日	月	サロン【C麻雀】	10:00～15:00	あさひ荘
4月8日	月	サロン【体力測定】	10:00～15:00	中央自治センター
4月15日	月	サロン【令和6年度総会】	10:00～15:00	中央自治センター
毎週金曜日		卓球クラブ	19:30～22:00	中央自治センター