

# 西大田 自治センター だより

## 第191号

令和6年3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](mailto:nishioota-jc@mail.mcat.ne.jp)

## 「第46回西大田走ろう会」を開催しました!

2月11日(日)に「第46回西大田走ろう会」が、西大田自治センター裏マラソンコースで開催されました。700m・1400m・2100mの3部門に小学生・一般で70名の参加があり、応援のご家族や地域の方々、協力者も含めると160名余りの方が集まりました。

今年は、4年ぶりに世羅高校陸上部の皆さんと一緒に準備運動や伴走をしてくださり、また、女性友の会による「うどんの炊出し」も復活し、大盛況でした。世羅高生は、しんどそうな子どもたちを迎えにいたり、常に参加者に寄り添って走ってくださり、大変あたたかい大会になりました。



### ◇高齢者の感想～

「もっと練習して、もっと走りたいと思った。みなさんと走れて幸せだった」、「子ども達がたくさん参加してにぎわっていて、楽しかった。西大田の強みを感じた」、「完走できるか不安だったが、世羅高生と一緒に走ってくださり、とても心強かった」



### ◇世羅高生の感想～

「日々、都大路のために厳しい練習をしているが、参加することができてリフレッシュになったし、楽しかった」、「自分も走る楽しさを再認識することができ、これからの練習も頑張ろうと思えた。子どもたちに走る楽しさを知ってもらいたいし、走ることを続けてほしい」



### ◇子どもたちの感想～

「疲れたけど、みんなが応援してくれたのですごく楽しかった」、「走ったらうどんが食べられると思って諦めずに走った」、「坂がきつかったけど、最後まで走れてよかった」、「世羅高の選手に応援してもらいながら一緒に走れて、思い出になった」、「世羅高陸上部の人達みたいに速く走れるようになりたい」

♡地域の皆さんも、参加者の力走から元気ももらえる「西大田走ろう会」に、次回もぜひお越しください!



## サロン ～元気な笑顔で健口生活～

西大田ふれあいサロンでは、2月19日(月)に、講師に歯科衛生士の原田文江さんを迎えて『元気な笑顔で健口生活』～誤嚥性肺炎を予防しよう～を開催しました。初めに「オーラルフレイル」ってなに？というお話から、自分でも口の健康状態がわかる方法、歯磨きや歯間ブラシの正しい使い方などについて、わかりやすく教えていただきました。後半は、「パ・タ・カ・ラ」、「あいうべ体操」、通常より遅めに歌う「リンゴの唄」などでお口の筋力トレーニングの方法を楽しく学びました。参加者は、「お家でも気付いた時にやってみよう!」、「今の健康状態を維持できるように頑張ろうね」と、改めてお口の健康の大切さを実感しておられました。



## サロン モルック&みんなで歌おう!

西大田ふれあいサロンでは、2月26日(月)に講師に釣井勇壮さんを迎えて『モルック』を開催しました。今回、初めてという方も半数ほどいらっしゃったので、モルックのルールの説明をしていただき、「まずは投げてみましょう」と練習をしました。スキットルの投げ方にも色々あるので、「どうやったら、上手いこと当たるかねえ」と試行錯誤しておられました。ある程度慣れたところで、4チームに分かれてチーム戦でゲームをしました。練習では上手く投げられてもゲームとなるとプレッシャーがかかってしまい、スキットルがあちらこちらへ行くたびに大笑い、狙い通りにいったら大きな歓声と拍手がわき起こりました。「なかなか思い通りにはいかなかったけど、それがまた楽しかった!」と大盛り上がりでした。



## サロン にしおおた保育所との交流会

ふれあいサロンでは2月5日(月)ににしおおた保育所との交流会の予定でしたが、残念ながら子どもたちが来ることが叶わなかったため、動画を撮影して、子どもたちと交流することにしました。節分が過ぎたばかりだったので、まず、「あなたの退治したい心の中の鬼は何ですか?」という質問をしました。意外に?皆さん、「いやあ、ここまで来ると鬼と仲良くなるけえねえ」などと何を言おうか悩まれていましたが、色々な鬼を退治したいと、カメラに向かって発表してくださいました。この後は振り付きで歌をうたい、とても素敵な動画が撮れました。



午後から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。今回は、植田さんが南米に行った時に購入された珍しい打楽器を持って来てくださいました。参加された方は、それらの楽器を「ココだ!」と思ったときに鳴らして、とても賑やかな時間になりました。恒例のソロコーナーでは、宗岡さんが「故郷ここ世羅が好き」という素敵なオリジナルソングを披露してくださいました。参加された方々は、「今日は触ったこともない楽器を演奏して楽しかったわ」と大好評でした。



## 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	14	木	13:30		リップルピラティス			学校記念室		4 月	1(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン モルック・ゲーム・レクリエーション										
	15	金	13:30		ラージボール卓球			大集会室			2	火	13:30		リップルピラティス			学校記念室			
			17:00		詩吟			会議室			3	水	14:00		3B体操			大集会室			
	16	土	9:00		世友書道会			会議室			4	木	13:30		リップルピラティス			学校記念室			
			10:00		料理教室			調理室			5	金	13:30		ラージボール卓球			大集会室			
	17	日	10:00		セラアニマルホスピタル			大集会室					18:00		詩吟			会議室			
			13:30		パン教室			調理室			6	土	9:00		世友書道会			会議室			
	18(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 五七五で遊ぼう・コミュニケーションマージャン										8(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・コミュニケーションマージャン										
	19	火	13:30		リップルピラティス			学校記念室			9	火	13:30		リップルピラティス			学校記念室			
			13:30		面打ち			実習室			11	木	13:30		リップルピラティス			学校記念室			
	21	木	13:30		女性友の会			和室			12	金	13:30		ラージボール卓球			大集会室			
			13:30		筋トレ			大集会室					18:00		詩吟			会議室			
			13:30		リップルピラティス			学校記念室					19:00		振興協議会役員会			大集会室			
	22	金	9:00		女性友の会			大集会室			13	土	9:00		世友書道会			会議室			
			13:30		ラージボール卓球			大集会室					19:00		カラオケ同好会			大集会室			
			17:00		詩吟			会議室			15(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 身近な動植物の話・お楽しみサロン										
	23	土	9:00		世友書道会			会議室			15	月	19:00		役員選考委員会			大集会室			
			12:00		四季園にしおおた			大集会室			16	火	13:30		リップルピラティス			学校記念室			
			19:00		カラオケ同好会			大集会室			17	水	13:30		面打ち			実習室			
	25(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・茶話会												14:00		3B体操			大集会室			
	26	火	9:30		生花			大集会室			18	木	13:30		筋トレ			大集会室			
	27	水	14:00		3B体操			大集会室					13:30		リップルピラティス			学校記念室			
	28	木	13:30		リップルピラティス			学校記念室					19:00		振興協議会総会			大集会室			
			29	金	13:30		ラージボール卓球				大集会室		19	金	13:30		ラージボール卓球			大集会室	
	17:00				詩吟			会議室			18:00				詩吟			会議室			
	19:00				交通安全会			大集会室			20	土	9:00		世友書道会			会議室			
	9:00		世友書道会			会議室		10:00					料理教室			調理室					
	30	土	9:00		世友書道会			会議室			21	日	13:30		パン教室			調理室			
			19:00		カラオケ同好会			大集会室						会議室							
	30(土)西大田地区グラウンドゴルフ大会 9:30 受付開始 西大田ふれあい広場										22(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・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			利 用 日		時 間		団 体		名					
			19:00		世羅空手道				ふれあ い広場	毎月26日		10:00		モルック							
	毎週(金)									毎週(土)		8:00		グラウンドゴルフ同好会							
第1・3(火)		13:30		バドミントン同好会																	
毎週(木)		20:00		西大田ビーチバレー																	

## 健康ほっと講座 ～花粉症対策しましょう～ 健康保険課

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。  
花粉は昼前後と夕方に多く飛散し、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（昼前後と夕方）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び  
⇒ウール素材の服は花粉が着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



## 第4回「新しい西大田を語る会」を開催しました

2月22日(木)に、今年度最後の「新しい西大田を語る会」を開催しました。

今回は、「民生児童委員」や「地域福祉コーディネーター」から活動についてお話を伺い、「見守りサポーター」について、グループワークを行いました。

主な意見としては「コロナ禍もあり、人と関わることが少なくなっている中で『近所付き合いの再生』が必要で、隣人の姿が見えないなど、おかしいなと感じたらコーディネーター等に伝えるという仕組みづくりに、改めて取り組んで行けるとよい」、「隣近所同士でいざという時に備え、親族の連絡先等を伝え合っておき、『何かあった時には頼むね』と言い合える関係づくりができる」とよい、「高齢者を『支える』と言うと負担を感じるが、『頼り合いができる関係』を築いていくことが大切だと思う」、「事業者など訪問が出来る立場の人にも依頼して、見守りの目を増やすのはどうか？」など、様々な意見・提案が出されました。

今年度の振り返りとしては、「皆さんの西大田に対する愛を感じた」、「地区体は、語る会からの提案を受けてスポーツ協会で十分に検討を重ねて開催され、好評価だった。ふれあい祭りに替わる『西大田で遊ぼう会』も、語る会から出た意見を取り入れて活動を変えて行く成功体験につながったと思われ、語る会の成果は十分あったのではないかと」、「語る会の意見が全てではないということも意識しつつ、困ったことや課題があったら、今後も早めに意見を出し合えるとよい」、「メンバーが固定化しないよう、幅広い年代が集まる会になるとよい」という意見もありました。また、「ルールを守って自由に意見を言える場として、今後もこのような場は必要で、続けて参加したい」という方も多くおられました。新年度の「新しい西大田を語る会」は、4月に新会員を公募予定です。



## グラウンドゴルフ大会 参加者大募集!

西大田地区振興会連絡協議会では、西大田グラウンドゴルフ同好会の協力により、世代間交流会『西大田地区グラウンドゴルフ大会』を開催します。お誘いあわせの上、多数ご参加ください。

日時：3月30日(土) 受付開始 9:30～  
開会式 10:00～

会場：西大田ふれあい広場(自治センター)

対象：小学校以上(未就学児は保護者同伴で)

表彰：優勝、準優勝、第3位、

ホールインワン、抽選賞など

雨天の場合：抽選会(会場：ふれあい棟)

参加申込締切：3月27日(水)午後5時まで

申込先：

西大田自治センター

☎ 27-0001

FAX 27-0200



## 郷土民俗資料館で歴史学習

2月13日(水)に、せらひがし小学校3年生が27日(火)には、甲山小学校3年生が郷土民俗資料館の見学に来られました。民俗資料保存会の皆さんがお手伝いしてくださり、脱穀体験をしたり館内の展示品の見学をしました。

館内の見学では、学芸員の林さんの説明を聞きながら昔、使われていた農機具に興味津々に見学しました。また、脱穀体験では、「竹で挟んで取るのも一苦労だし、足踏みタイプの脱穀機も足を動かしながら刃の部分にも気を付けながらやってたなんて昔の人は大変だったんだね」と、稲穂を触る機会が少ない子どもたちにとって、とても貴重な体験になったようでした。

