

# 西大田 自治センター だより

## 第192号

令和6年4月12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)

## 『西大田地区グラウンドゴルフ大会』開催

3月30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のご協力のもと、「西大田地区グラウンドゴルフ大会」を開催しました。

4歳から90代まで40名余りが参加され、8組に分かれて楽しみました。初めてプレーをする子ども達も多く、最初は空振りをしたり、なかなかホールに入らず悔しがっていましたが、みるみるうちに上達して、ずいぶん早い時点であちらこちらから「ホールインワン」の歓声があがっていました。汗ばむ陽気の中で、時間も長くかかりましたが、世代間交流をしながら2ゲームすることができました。

参加された保護者の方は、「高齢の方のパワーがすごくて、上手でびっくりしました。それを見た子ども達は、すご〜い!と尊敬の目で見ていましたし、大人の方も子ども達のプレーをしっかり応援したり、褒めてくださったり、上手くできたら一緒に喜んでくださって、温かい会だな〜と感じました」、「幅広い年代で参加できるのでいいなと思いました」、「天気もよく、ほどよい運動になりリフレッシュできました」とおっしゃっていました。また、子ども達は、「難しかったけど、豪華な景品がもらえてうれしかったです」と、春休みのよい思い出づくりができたようでした。



## 第66回西大田地区民体育大会

## 新しい西大田を語る会～参加者募集～

日時 5月19日(日)

午前9時～

会場 西大田自治センター

ふれあい広場

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



対象 西大田地区の皆さん

場所 西大田自治センター 大集会室

開催日 年4回程度

時間 19:30～21:00(予定)

西大田地区のつながりを深める  
アイデアや行事の工夫などについて、  
気軽に語り合ってみませんか?

地域の方と交流し、楽しい日にしましょう!

申込み・問合せ 西大田自治センター【☎27-0001】



## 『健康ほっと講座』

## 歌って遊ぼう&ネイルケア

3月4日(月)は、講師に健康保険課の田村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。今回は、「骨密度測定」を行いながら、模型で骨密度が高いものと低いものの違いを見比べたり、クイズ形式で骨を強くする栄養素について学びました。

意外な食べ物にカルシウムが多く含まれていることがわかり、食生活を見直すキッカケになりました。

午後からは、「魚編の漢字」や「穴抜けしりとり」、「合体漢字」で、脳トレをしました。最近ではわからない漢字があるとスマホに頼りがちですが、みんなでヒントを出し合い、苦戦しつつも楽しんでおられました。色々と学びの多い1日となりました。



3月11日(月)は、講師に寺田裕子さんをお迎えして、「歌って遊ぼう」を開催しました。鳴子を鳴らしながら歌ったり、歌いながら箸で豆を掴んで皿に入れたり、口だけでなく手や頭の体操をしながら挑戦してみました。参加された皆さんは、「歌いながら何かするのはとても大変だったけど、楽しみながら脳トレになってよかった」と、とても楽しそうでした。

午後からは、講師に秀浦美佳さんをお迎えして「ネイルケア」を開催しました。色とりどりのネイルカラーから好きな色を選んで塗ってもらったり、ピカピカに磨いてもらったりと、思い思いに施術をしていただきました。素敵に輝くネイルをお互いに見せ合い、嬉しそうな笑顔で帰って行かれました。



## 『五七五で遊ぼう』

## 『みんなで歌おう!』

3月18日(月)は、講師に高本澄江さんをお迎えして『五七五で遊ぼう』を開催しました。今回は、一人4首以上を目標に句を考えました。五七五で表現する文字数に悩まれる方もいらっしゃれば、前回から気になったことをメモ書きされていて、すぐに書き始める方もいらっしゃいました。

次にお題が「桜・月・つくし」と出され、皆さん苦戦されていましたが、それぞれ素敵な句を考えておられました。最後にお気に入りの句を1つずつ発表し合い、「また中国新聞に掲載されたらいいね」と期待しながら午前のサロンを終えました。

午後からは、大人気のコミュニケーションマージャンで、大いに盛り上がりました。



3月25日(月)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、話題になっているコウノトリや朝ドラの話を変えながら、楽しいひと時を過ごしました。恒例のソロコーナーでは、宗岡さんが「丘の上の学校」という曲を披露してくださいました。また、今回も南米に行かれた時に購入された楽器を持って来てくださり、賑やかな回となりました。午後からは、スカットボールをしました。久しぶりとあって思うようにボールが行かなかったり、時には、スーパーショットも出たりと笑いの絶えない1日でした。



# 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	
4	12	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室	5	1	木	13:30	リップル ピラティス	学校記念室	
			18:00	詩吟	会議室		2	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室	
			19:00	振興協議会役員会	大集会室				18:00	詩吟	会議室	
	13	土	9:00	世友書道会	会議室		3	土	9:00	世友書道会	会議室	
			19:00	カラオケ同好会	大集会室					19:00	カラオケ同好会	大集会室
	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						7	火	9:30	書道	会議室	
	15	月	19:00	役員選考委員会	大集会室					13:30	リップル ピラティス	学校記念室
	16	火	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		8	水	19:30	地区体全体役員会	大集会室	
	17	水	13:30	面打ち	実習室		9	木	13:30	筋トレ	大集会室	
			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	
	18	木	13:30	筋トレ	大集会室				19:30	スポーツ協会女性部会	会議室	
	13:30		リップル ピラティス	学校記念室	10		金	13:30	ラージボール卓球	大集会室		
	19:00		振興協議会総会	大集会室				18:00	詩吟	会議室		
	19	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室		11	土	9:00	世友書道会	会議室	
			18:00	詩吟	会議室				19:00	カラオケ同好会	大集会室	
	20	土	9:00	世友書道会	会議室		13(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					
			10:00	料理教室	調理室		14	火	13:30	リップル ピラティス	学校記念室	
	21	日	13:30	パン教室	調理室		15	水	13:30	面打ち	実習室	
					会議室				13:30	文月短歌会	研修室	
									14:00	3B体操	大集会室	
									19:30	地区体主任会議	大集会室	
	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						16	木	13:30	リップル ピラティス	学校記念室	
	23	火	9:30	生花	大集会室		17	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室	
	24	水	9:30	地区体打ち合わせ会議	会議室				18:00	詩吟	会議室	
	25	木	13:30	リップル ピラティス	学校記念室		18	土	9:00	世友書道会	会議室	
	26	金	13:30	ラージボール卓球	大集会室				10:00	料理教室	調理室	
			18:00	詩吟	会議室						17:30	神社総代会
27	土	9:00	世友書道会	会議室	19(日)西大田地区民体育大会 西大田自治センターふれあい広場							
30	火	13:30	リップル ピラティス	学校記念室	19	日	13:30	パン教室	調理室			
いつもきれいにご利用いただきありがとうございます										会議室		
体 育 館	利 用 日 時		間 団 体		名	20(月)10:00～15:00西大田ふれあいサロン 苔玉づくり・お楽しみサロン カラオケ同好会参加者募集中 毎週土曜日19:00～21:00 (第3土曜日は休み) 連絡先 090-3634-7937 (杉原)						
	毎週(金)		19:00	世羅空手道								
	第1・3(火)		13:30	バドミントン同好会								
ふれあ い広場	利 用 日 時		間 団 体		名							
	毎月26日		10:00	モルック								
	毎週(土)		8:00	グラウンドゴルフ同好会								

## 健康ほっと情報 1日に何歩 歩いていますか? 健康保険課

健康づくりの方針「健康日本21(第3次)」では、1日の歩数目標値が掲げられています。



1日の歩数の目標値	
20～64 歳	65 歳以上
8000 歩	6000 歩



ウォーキングは、生活習慣病の予防や骨粗しょう症予防の効果があり、健康寿命の延伸につながります。まずは1日10分(約1000歩)、今より多く歩いてみませんか?

## ふれあい訪問 女性友の会

3月22日(金)、季節外れの大雪が残る中、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軒のお宅にボックスティッシュを配布されました。対象者の方々に話を伺うと、「少しの時間だけど、直接会ってお話できるのが嬉しい」、「一人暮らしは寂しいけど、普段から気にかけていただけて嬉しいです」と、皆さん、喜んでおられました。

コロナ禍を経て、お互いに元気になれる訪問活動を継続しておられる「西大田女性友の会」

の皆さまに感謝いたします。足元が悪い中、訪問していただき、ありがとうございました！



## 令和6年度も、よろしくお願いします！

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：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を務めさせていただきます。さらに、見守り活動にも力を入れていきます。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います。引き続きご指導ご協力をよろしくお願い申し上げます。



## 防犯情報 【甘い儲け話に注意】

### 副業あっせん名目の詐欺に注意！

SNSで副業をあっせんされ、報酬金の引出しに必要とお金をだましとられる被害が多発しています。

#### 【こんなやりとりに注意】

「簡単な仕事で、携帯があれば、いつでもどこでも稼げる」「SNSの投稿に高評価、いいねをした画像をスクリーンショットし送信して」「報酬を得るには、タスクに参加し指定口座への送金が必要」

#### 【被害にあわないために】

○SNS上の副業広告や副業あっせんの話は、詐欺を疑い**安易に乗らない！**

○知らない**他人名義の口座への振込はしない！**

○報酬の受け取りに費用を請求されるのはおかしいと考え、**冷静な対応を！**

○不安があれば、警察や消費生活センターへ**相談を！**



## 中国新聞に載りました！



ウォーキング  
健康寿命 百歳と



肩までも  
お湯につかれれば 能登思う



若い頃  
世話になったね 兄が逝く



朝一番  
八十路の母に 蒸シタオル

※1月29日のふれあいサロンで作った作品です。