

備えは大丈夫ですか（でしたか）？

中野1区デイホーム事業より

6月17日、しあわせ館で、中野1区デイホーム防災学習会がありました。防災士の宮本智弘さんを迎え防災・災害について学習しました。

「防災5つの心得」

1. 安全な場所の確認
2. 安全な避難ルートの確認
3. 頼りになる人、世話になる人と日頃から話をしておく。
4. 避難の際の持ち物、（保険証、薬、携帯電話、飲み物、ちょっとした食べ物（菓子やむすびなど）
5. ご近所や会長さんへ、どこへ避難するか伝える。



近年ひどくなった梅雨期の大雨、学習後には、多くの質問があったり、家庭でのちょっとした防災の工夫を出し合ったりするなど、皆さんの研修は真剣そのものでした。

令和元年度連協総会より

6月11日19時より西城自治振興センター研修室で西城自治振興区連絡協議会総会が開催されました。

第一号議案 2018（平成30）年度事業報告について
第二号議案 2018（平成30）年度決算報告並びに会計監査報告について
第三号議案 2019（令和元）年度事業計画（案）について
第四号議案 2019（令和元）年度予算（案）について
第五号議案 2019（令和元）年度振興区役員交代に伴う連絡協議会役員の承認について

各議案とも満場一致で承認されました。

「子ども写真教室」

「夏休み宿題教室」を開催！

●宿題教室 高校生もきてくれます！

8月5日（月） 対象：小学生

みんなでやればやる気100倍！

●子ども写真教室 ちびっこカメラマン募集！

8月7日（水） 対象：小学生

西城町の魅力を発見・発信してみませんか！

※詳細は、各学校（個人）にチラシを

配布していますのでご覧ください。

* お問い合わせ・お申し込み

西城自治振興センター Tel.0824-82-2175

お詫び：先月号で紹介した3B体操の開講日が間違っていました。

毎月 第1・3月曜日 14:00~です。

訂正してお詫び申し上げます。

今後の行事予定

- | | |
|-----------|-------------|
| 7月26日（金） | やさしいパソコン教室 |
| 8月5日（月） | 夏休み宿題教室 |
| 8月9日（金） | やさしいパソコン教室 |
| 8月7日（水） | 子ども写真教室 |
| 8月13日（火） | どえりゃあ祭り |
| 8月23日（金） | やさしいパソコン教室 |
| 10月27日（日） | ふるさと祭り 開催決定 |

西城自治振興区だより

2019. 7. 20

西城まちづくり便

Vol. 85

題字：今田 和さん（小5）

〒729-5722 広島県庄原市西城町大佐 734 TEL/FAX:0824-82-2175
Mail:saijyo.jichi@gmail.com facebook:西城自治振興区

部制（各自治会とセンターが連携）がスタートします！！

梅雨の季節ですが、皆様にはご健勝にてお過ごしのことと存じます。先日の西城自治振興区総代会において、地域振興計画改定に伴う、プロジェクトから「部制」への移行（4つの部とその骨格）、規約改正が承認されましたのでご紹介いたします。

新しく「部制」としてできたのは ① 地域振興部 ② 環境福祉部
③ 総務広報部 ④ 生涯学習部です。活動の詳細や参加態勢等に
つきましては、役員会をとお伝えいたします。



令和元年度 第1回防災学習会を実施しました。6月28日（金）

豪雨災害が心配される季節となりましたが、**センターと自治会との関係事業**として、第1回防災学習会を実施しました。講師は地元中野上自治会の防災士福本秀輝さん、宮本智弘さんで、「**災害の際は人命が第一である**」「**日頃の訓練や声掛けが重要である**」などを分かりやすくお話し下さり、説明の後の質疑応答も非常に充実したものとなりました。今回は、自治会の役員さんや防災担当者、民生委員さんなど多くの方にお集まりいただきました。講師の福本さん、宮本さん誠にありがとうございました。



令和元年度 西城まちづくり学校入校式の開催

6月18日（火）、入校式と、第1回の講座を開催しました。当日は、西城、八鉾の自治振興区会長に出席していただき39名の入校者がありました。

入校式のあと第1回の講座では、平井事務局長から「心豊かな人生を歩むために」の講話がありました。

午後から白根綾子さんによる体操の指導があり、皆さん笑顔で体を動かしていました。まちづくり学校は、高齢者になっても生涯現役で楽しく過ごしていただくための講座です。本年度も5回の講座を予定しており楽しく学んでいきたいと思っております。生徒さんを募集しています。 入学金：2,000円（各講座での交通費など、必要時には実費を集めます。）

* お問い合わせ・お申込み : 西城自治振興区 0824-82-2175 八鉾自治振興区 0824-82-2363



生涯学習教室の紹介

是非一緒にやりましょう！！

仲間を募集中の各講座の皆さんの熱い想いを少しでも伝えられればと、少しずつですが紹介させていただきます。

笑いクラブ

毎月第3金曜日 10:30～

指導者の小谷さんは、笑いティーチャーの資格をお持ちで、笑いヨガ（呼吸法）の組み合わせは、最高です。

—笑いは副作用のない最良の薬—

◎呼吸法で血の巡りを良くする。

◎笑いで交感神経を目覚めさせる。



呼吸を意識することで
なんだか楽しい！

書道

毎月第2木曜日、30日 13:30～

色々な書体で、毎月10作品を出す人もいます。家で作品を書いて、教室で先生に見てもらいます。

◎最高年齢96歳、皆さん生き生き。



書道の雑誌にも載せてもらった。書くことが楽しくてしょうがないです。

ヨーガ

毎月第2、3、4火曜日 13:30～

緊張と弛緩で血流が良くなり、更に、呼吸法によって深く息を吸い、酸素を取り入れるなどして、体を動かした後は、とても気持ちが良いです。

◎自律神経の働きを正しい状態へと導いてくれるので心の健康にも良い。



肩こりや腰痛が和らぎ
整体へ行くこともない！

邦楽

毎月1、2、4月曜日 14:00～

琴と三絃（三味線）の教室です。普段は、1対1の個人練習本番前は、メンバーで合奏します。

◎日本古来の音楽の音色が素敵で、心が癒される。

◎皆さん、練習日にはいつでもいらしてください。



楽しみに通っています。悩みとかあったとしてもそれを吹き飛ばしてくれるような楽しさと心の落ち着きを味わえます。

西城紫水高等学校「西城地域貢献活動講座」より

3年生の戸島知弥さんは、昨年9月より10カ月間、毎週木曜日の午後、西城自治振興区に通い、貢献活動を重ねてきました。今年度は7月で終わりになりました。一緒に仕事が出たことを嬉しく思います。

頼まれたことを真剣にやりとげることができました。それ以外にできることは無いかを考えることも大切なことだと思いました。



「西城地域貢献活動講座とは？」
保育所、小学校、図書館、西城市民病院、観光協会、水夢、しあわせ館、お寺で生徒の皆さんの活動がありました。

若者も、年寄りも元気な西城！

西城紫水高等学校学園祭 「つなげ伝統、咲かせ笑顔～みんなでつくる幸せの和～」

去る6月15日、16日、の2日間、西城紫水高等学校で、学園祭が開催されました。15日は各学年による元気あふれるステージ発表、地域の方（西城ブルーハーモニー、保育所、西城み幸会）の発表、神楽演舞がありました。神楽クラブによる演舞や、生徒さん、地域の皆さんの発表は見ごたえがあり、多くの観客を魅了していました。16日は、文化クラブの展示や発表、各学年による模擬店、PTAバザーなどの出店がありました。西城町の有志で結成された紫水高校応援隊もヨーヨーつり、輪投げ、押し花教室などで参加し、学園祭を盛り上げました。



コスモスカフェで、「ためになる」「楽しい」ひと時

6月6日、西城保健福祉センター「しあわせ館」で、月1回恒例の「コスモスカフェ」がありました。認知症状がみられる人、その家族、また、認知症予防に取り組む人などたくさんの参加があり、楽しく有意義な時間を過ごしています。

今回は、愛善苑の職員さんから、「愛善苑デイサービスでの1日」のお話を中心に、クイズ、歌、体操などまじえてお話がありました。

また、毎回、体や脳の活性化を促すレクや運動を通して、「ためになる」「楽しい」ひと時を過ごす事ができます。

- LET'S あそびリテーション 「遊びを用いて楽しくリハビリします！」
- コグニサイズ 脳を刺激する脳トレ運動！
- 介護靴の紹介 「症状から選ぶ介護靴！」

最近、足がむくみ、上がりにくくなってきた、良い靴がないだろうか！！



西城エキナカサロン開店！

「西城の野草を食べよう」がありました。6月10日（月）伊藤之敏講師（植物研究）の案内で林道にて野草を採取、その後、野草を天ぷらにいただきました。

ちょっと寄ってみんさい！
1人で来ても、すぐ話の輪に入れるよ！



野草の天ぷら・ざるそばづくりに挑戦

そば：第1・3火曜日、第2・4日曜日 11時～

コーヒー：毎週木曜日 14時～16時

カレー・ホットドッグ：そば・コーヒー以外の日

定休日：毎週水曜と第2、4日曜日以外の日曜日