

10月 広報さがた

佐方アイラブ自治会 佐方市民センター

～避難時には～

開館時間 9:00～21:30 休館日 国民の祝日、年末年始 (12/29～1/3)

〒738-0001 廿日市市佐方一丁目 4-28

ホームページアドレス <http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/sagatascsc/>

お問合せ、お申込み ☎ 32-5049 Fax 32-5073

休館日・夜間に市民センターへ避難する場合は、廿日市市役所 ☎ (0829) 20-0001(代表) に連絡して指示に従って避難してください。

「げんき・ほんき・こんき」で 所長が「ちいき」に学ぶ

「受診と健診は違います!!」

皆さんは元気な時に病院へ行くことがありますか?あまりないですね・・・。

どこか調子が悪い不調の時に病院へ行くのは「受診」です。元気な時に病院へ行くことはあまりありませんが、健康な時の状態を確認してもらうことが大切で、それが「健診」です。会社などにお勤めの方は職場で健診を受けるでしょうが、そうではない方は自分から健診に行かなければ受ける機会はありません。「元気なのになぜ健診を?」と思う方もおられますが、元気だからこそ「健診」が大切なのです。「元気な時の数値の積み重ね」から、不調になった時、「ここの数値が変わった」とか「ここがいつもと違う」と見えてきます。

だから受診と健診は違うのです。

「忙しいからちょっと・・・」と言いたくなる気持ちも良くわかります。

「お金がかかるんじゃない?」という方、それは誤解ですよ。「健診」の多くは無料または、安く受けられます。詳しい検査も安く出来ます。

なぜこのような話をしているのかというと・・・佐方地区の国民健康保険加入者の「健診」受診率がとても低いのです。現在、健診受診率向上キャンペーンを佐方アイラブ自治会で実施しています。今一度、自分の数値に向きあってみませんか?

■みんなの防災『キキカン season2 佐方自主防災会と避難所体験してみよう!』

日時◆10/19(日) 10:30～14:30

募集中

実際に段ボールベッドの組み立てや避難用テントの組み立てをして、避難所がどのように設営されるか体験しておく、万が一の時にあわててはなりません。

また、自宅から本当に避難しないといけなくなった時、どのようなことが大切になるかイメージしながら避難所体験に参加してみませんか?

内容◆・段ボールベッドや避難用テントなど設置体験
・非常食の試食 (お1人当たり1袋 200g)

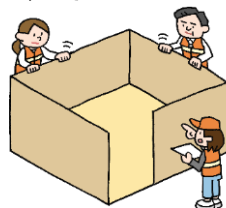
場所◆佐方市民センター ※10:30に自宅出発してください

対象◆佐方小学校の児童・保護者

定員◆家族単位 10世帯程度

持参物◆昼食(非常食では足りない場合)

水分(お茶はお1人1本用意しています)



申し込み◆お電話・

または二次元コードから



主催◆佐方地区自主防災会

共催◆佐方小地域学校協働本部

佐方小学校運営協議会

■キャリアスタートウィーク

8月26日から、8月28日の3日間、廿日市中学校の生徒4名がキャリアスタートウィークとして、職場体験にられました。

市民センター主催の乳幼児学級のお手伝いや、クラブ活動の体験等、市民センター内の活動に参加し、市民センターを利用されている方と交流をしました。

また、9月からの認知症月間に向けて認知症についても学び、認知症の展示を作成してもらいました。9月末に行われた市民フェスの看板も作成。3日間たくさんの仕事を体験してもらいました。

期間中の初日はどこか緊張した様子も見られましたが、3日目には、「もっと、利用される方に積極的に話しかけたい」と市民センター内を活気づけてくれていました。

キャリアスタートウィークで来てくれた中学生のみなさん、中学生と関わってくださったみなさん、楽しい時間をありがとうございました。



■人と人がつながる ここつなぎ 募集中

『かんたんかわいい ぱっくんぽーち』

日時◆10/29(水) 13:00～15:00

ひとつ作ると、何個も作りたくなる! バネぐちをつかったマチつきポーチです。

カバンの中に入れるのにちょうどいいサイズです。

場所◆佐方市民センター 1階 第1・2研修室

材料費◆1000円 (手作りケーキ&お茶付き)

当日集めます

申込方法◆窓口またはお電話で

募集人数◆10人

講師◆三上綾子さん・

海部愛子さん



■人と人がつながる ここつなぎ 募集中

『クラフトバンドでお正月飾り』

日時◆11/26(水) 13:00～15:00

新年を楽しく迎える手作りリース。今回は、はさみ不要です。2色のバンドを編み込んで作ります。

かわいい小物と一緒に新年を迎えませんか?

場所◆佐方市民センター 1階 第1・2研修室

材料費◆700円 当日集めます

持参物◆作品を持ち帰る袋

申込方法◆窓口または

お電話で

募集人数◆10人

講師◆白井 真梨さん



■10月のなんにもしない合宿は都合により中止します

楽しみにされていた皆さん、ごめんなさい。10月は都合により中止となりました。また次の開催は決定次第お知らせ致します。



安心安全事業局

第12回ウォーキング クリーン作戦

<晩秋の佐方道を清掃しながら、ウォーキングしませんか!> 主催:環境衛生部

【開催日時】11月15日(土) 9:00 集合~12:00 解散
(午前7時の時点で雨の場合は中止)

【集合場所】佐方市民センター 【参加対象】一般・児童・生徒

【定員】30名程度

【申込】10/6(月)~10/24(金)までに、佐方市民センターへ電話か窓口で、または上の2次元コードより



いきいき健康体操

住民福祉事業局

【お問い合わせ先】佐方市民センター
☎ 0829-32-5049
【受付時間】平日 9:00~18:00

【とき】10/2、10/16、11/6、11/20
第1・3木曜日 10:00~11:30

【指導者】NSCA認定パーソナルトレーナー

【ところ】佐方市民センター 1階
多目的室、第1・第2研修室

【参加費】無料(参加自由)

【持参物】運動しやすい服装、靴、飲み物

百歳体操教室

【とき】10/6、10/20、10/27
(10/13はスポーツの日でお休み)
毎週月曜日 10:00~11:30

【ところ】佐方市民センター 1階
多目的室、第1・2研修室

【参加費】無料(参加自由)

【持参物】運動しやすい服装、靴、飲み物

お茶の会

13:30~15:00

東 四丁目集会所 10/17(金)ふじつばバンド
西 西集会所 10/28(火)フラワー通り今後
南 佐方会館 10/15(水)ふじつばバンド
北 三丁目集会所 10/23(木)山上さん演奏会

佐方維持管理事業のお知らせ

*注:原則、第2・4日曜日です。

○住みよい佐方、環境に恵まれた佐方は、自分たちの手で! さあ、あなたも参加してみませんか!

○畑寺線の北側緑地帯の草取りは、10月12日(日)・10月26日(日)の予定です

10月の予定

6日(月) あいさつ運動
11日(土) 佐方八幡神社 祭礼・子どもみこし
12日(日) 佐方八幡神社たわらみこし
子ども会みこし
13日(月) 休館日(スポーツの日)
19日(日) 佐方地区防災訓練
23日(木) 絵本大好き
26日(日) 佐方地区 親善運動会
29日(水) ここつなぎ

カレンダー

11月の予定

3日(月) 休館日(文化の日)
9日(日) 佐方地区日曜一斉清掃
15日(土) ウォーキングクリーン作戦
16日(日) 男性料理教室
17日(月) あいさつ運動
20日(木) さがっば村
23日(土) 休館日(勤労感謝の日)
新嘗祭、子ども餅つき大会
26日(水) ここつなぎ
27日(木) 絵本大好き!
29日(土) さがたっこひろば

<佐方アイラブ自治会メンバーの募集>

来年度は自治会の会長や役員の担当が新しくなる大切な時期です。
今も、地域の役員さんが、佐方地区を「もっと住みやすい町にしよう!」と頑張ってくれています。
でも、もしメンバーがもっと増えたら、もっと楽しいことや、新しいことに挑戦できます。
自治会活動に興味がある人、地域のために何かやってみたい人、一緒に活動しませんか?
「やってみようかな」と思った人は、自治会役員(総務局)や佐方市民センターに連絡を!



住民福祉事業局

9月15日 敬老会が開催されました!

今回お集まり頂いた約100名の皆さまの笑顔があふれる会になりました。
最初は恒例の佐方獅子舞保存会による「露払い」から始まりました。その後は佐方保育園園児さんによる神楽「月雲」はとても迫力のある演技を披露してくれました。その後はおなじみの「マツケンサンバ」で楽しいひとときでした。次は佐方小学校5年生有志によるぼんぼこ劇団「かさこじぞう」の披露では小道具の準備など手が込んでいて、会場では笑いも見られ楽しんで頂けました。そして、廿日市中学校の有志による「廿中ソーラン」で、今回も中学生の貫禄ある元気いっぱいな姿を見せてくれました。
HIPHOPJr クラブによる小さな子どもから中学生までの幅広い年齢による踊りで、可愛らしい姿からかっこいい姿まで見せてもらえました。最後にコーラスソリーベによるコーラスでは歌声のプレゼントと皆さんと一緒に歌う時間もありました。今回は休憩時間にお祝い対象者の方による一芸の披露もあり、参加者された方は久しぶりの再会や皆さんの頑張る姿を見て、とても楽しかったと喜んでおられました。



安心安全事業局

見守り活動「想いをトークリレー」第6走

第六走 奥田さん

今回は、鴨原踏切北側の交差点入り口に立って下さっている奥田さんにお話を伺いました。

何を話そうかと考えたのですが、一番は十年以上前に当時の佐方小学校4年生が「安心健康安全のお守り」をくれたことです。毎朝ベストの左胸ポケットの中に入れて、守ってもらっています。当時「神社に行ってお願いで来たんだよ」と笑顔で話してくれました。それが嬉しくていつも胸に入れています。あの子どもももう社会人になる歳です。お守りも色あせてきていますが、大切に持っています。

見守り活動と言うと、行なっているこちら側が見守っていると思いますけど、やっている私達も見守られて、「お互いに見守り合っている」と思うのです。用事があつて立ってなかった翌日「昨日おらんかったね」と声をかけられると、私たちも高齢だから見守ってもらっていると感じるので、「ありがとうね」ということも伝えたいと思います。

あいさつについては、恥ずかしがってなかなか出来ない子もいますが、なんとなく気にかけてくれてこちらを見ているような様子が見られます。だから、毎日同じように「おはよう」と声をかけ続けることで、日が経つにつれて

てあいさつをしてくれるようになったり、今はあいさつが出来なくてもいつかどこかで誰かとあいさつできるようになったりすれば良いなと思っています。一足飛びに出来るようになることではないですが、回を重ねていくうちに出来るようになると思います。

お話をしてくれる子どもたちはいろいろなことを話してくれます。話をするようになると「今日誕生日なんよ」と話してくれる子が結構います。そこからさらにいろいろな話をしてくれるようになることもあります。一人ひとりの子どもの名前を全部は覚えられませんが、覚えている子どもは名前でも声をかけるようにしています。

これまでのトークリレーを読ませてもらうと、見守り活動は一方通行ではなくお互いの顔が見えるような活動で、皆さん同じように地域の子どものために大切にして守っていきたいという思いがあり、生活リズムになっていることが伝わってきました。とはいっても、歳を重ねるといつまで続けられるのかですけどね…。

