

地域包括支援センターさいき から



① どんな体操？

おもりを使って、ゆっくりと手足を動かす筋力運動です。椅子に座って行うので、体力に自信のない方でも安心して行えます。

② どんな効果があるの？

筋力がつき、体が動かしやすくなります。また、転倒しにくい体づくりにつながり、骨折などの予防が期待できます。

③ どのくらい行えばいいの？

毎日行う必要はありません。週2回程度でも効果が期待できます。1回運動した後は、2～3日休んで、筋肉の疲れを取りましょう。

佐伯支所 市民生活・福祉係 から

まめで元気な体操教室【要申込】

【日 ち】 10月5日(月)・19日(月)
11月2日(月)

【時 間】 10:00～11:30

【場 所】 玖島市民センター

【対 象】 医師から運動制限を受けていない方

【内 容】 頭とからだを動かす体操など

【持参物】 動きやすい服装、飲み物

【送迎可能地域】 玖島地域全域

【申込先】 ㈱ウェルウェル ☎082-277-7702

※初めての方は、2日前まで

※送迎希望は、1週間前まで

臨時のごみ回収

場所 佐伯クリーンセンター跡地(浅原甲524)

日時 10月10日(土) 9時～12時

問合せ 市民生活・福祉係 ☎72-1114

玖島老人クラブ寿会 活動紹介

カローリング大会で優勝!

8月25日、廿日市市老人クラブ連合会主催の「カローリング大会」が開催されました。

61チーム、183名が参加し、AとBの2コートに分かれて熱戦が繰り広げられました。

Bコートでは、玖島老人クラブ寿会Cチームが5戦全勝し、見事、優勝しました。

玖島老人クラブ寿会にとっては、今回で2回目の優勝となります。

皆さんのチームワークと日頃の練習の成果が実を結びました。

優勝おめでとうございます!

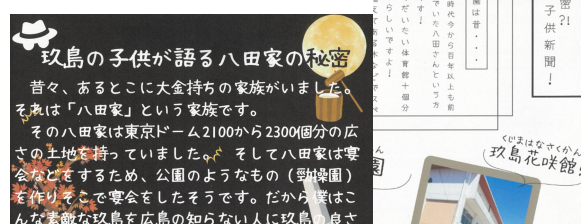
友和小学校 学習成果をロビーで展示中

あなたはいくつ知ってる? 玖島の豆知識

友和小6年生が、玖島について調べました。思わず「へえ!」と言いたくなる玖島の豆知識や秘密を、一人ひとりがチラシにまとめています。ぜひ、ロビーでご覧ください。

★玖島市民センターロビー

★10月25日(日)まで



玖島地区コミュニティ推進協議会から【問合せ】玖島花咲く館 ☎78-2755

●煙火消費保安手帳(動物駆逐用)講習会

と き 10月29日(木) 受付17:30～
18:30～19:30

会 場 玖島市民センター 多目的ホール

持参物 <新規の場合> 写真1枚+費用5,500円

※写真:2.5×3.0cm、3か月以内のもの

●ハロウィンイベント開催

フотスポット設置・クイズラリー など

と き 10月23日(金)～31日(土)

※10/27(火)～29(木)を除く

会 場 玖島花咲く館

玖島市民センターだより



10月

令和8(2026年)10月1日発行

廿日市市玖島ふれあいセンター

廿日市市玖島4347-1

TEL 74-0505 FAX 74-2171

HP <https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/site/kujimasc/>



くじまの人口 <令和8年9月1日 町内会毎の集計より>
総人口 744人 世帯数 433世帯



第23回

玖島うおーく

～里山の自然と歴史を感じて
歩いてみませんか?～

大峰山
▲1050m

開催日 11月3日(火・祝)

8:30集合 雨天中止

コース 健脚往復コース 約7.2km
楽々片道コース 約3.6km
※復路は車移動

参加費 100円(保険料・当日徴収)

持参物 歩きやすい靴、帽子、タオル、
飲み物、あれば熊鈴など

タイムスケジュール (健脚往復コースの場合)

8:30 集合(玖島市民センター)

8:50 スタート地点まで車移動
(集合場所から約1.5km)

9:00 スタート

11:45 ゴール

12:00 玖島市民センターまで車移動・解散

申込締切 10月27日(火)

主催 玖島にこにこ会(玖島地区食生活改善推進員・保健運動委員)・玖島市民センター[申込・集合]

メールからの
申し込み⇒



【お知らせ】10月から市民センター及び玖島の里づくり交流拠点施設(体育館・グラウンド)の使用料などが変わります。詳しくは、市民センターまでお問い合わせください。

第1水曜日 グループ学習 90分 + 個別相談 30分

もっと便利に! もっと安全に!
やさしいスマホ教室

スマホを「自分に合った形で」使ってみませんか?

PayPayを学ぼう!

10/7
(水)

9:30~11:00
[90分]

実践編 **PayPayを使ってみよう!**

実際の使い方を体験しながら、
安心してPayPayを使いこなしましょう!

学習内容

- 基礎編のおさらい
- ATMでの現金チャージ(現地体験)
- お店での支払い(現地体験)

実際に
体験して
みましょう!



【講師】 いちご net. 代表 堀川 かなみ さん

先月(9/2) PayPay 基礎編の振り返り

クレジットカードや電子マネーなど、現金を使わないキャッシュレス決済が主流になってきましたが、スマホ決済については、まだまだ不安を感じている方も多いようです。

PayPay の基本操作を学んだあと、玖島郵便局にご協力いただき、実際の支払いの流れを体験しました。



次回 11月・12月のテーマはAI。「AIって何?」から始めて、暮らしや趣味に役立つ使い方まで、楽しく学びます。まずは触って、使ってみるところから始めましょう。スマホの困りごとの個別相談もできます。

《事業報告》 みんなの料理教室

8月31日「やさいの日」に、みんなの料理教室を開催しました。

玖島地区食生活改善推進員

の皆さんに教えていただきながら、野菜をたっぷり使ったビビンバ、ぎょうざピザ、わかめスープなどを作りました。



「普段、家ではあまり料理をしない」という男性の参加もあり、みんなで協力しながら、和気あいあいと楽しく調理しました。

料理を味わいながら、野菜を取り入れたバランスの良い食事について学ぶひとときとなりました。

10月の行事予定

- 5日(月) まめで元気な体操教室
- 7日(水) やさしいスマホ教室【第2回】
- 13日(火) 玖島の里を歩こう!
- 14日(水) 終活セミナー【第3回】
- 14日(水) 己書で「ありがとうを描こう」
- 14日(水) 玖島ふれあいサロン
- 16日(金) サロンオルゴール
- 17日(土) 防災一斗缶で燻製器づくり

休館日 12日(月) スポーツの日

- 19日(月) まめで元気な体操教室
- 19日(月) サロン玖島学園(花咲く館)
- 20日(火) 人権啓発講座 劇団あじさい
- 26日(月) お楽しみ会
- 29日(木) 煙火消費保安手帳講習会
- 2・16・23・30日(金) いきいき百歳体操サロンすまいる ※9日(金) はグラウンドゴルフ

手話通訳・要約筆記

主催の講座等において手話通訳等を希望される場合は、事前に市民センターまでご連絡ください。

人権啓発講座

入場無料・どなたでも

「頑張るばあちゃん 婚活編」

茶飲み友達を求めて3人の女性が婚活に挑戦!

- ◆ 10月20日(火) 13:30~15:00
- ◆ 演劇: 友和市民センター登録クラブ 劇団あじさい
- ◆ 講話: 詐欺に注意 など 友和駐在所

定員に達しました

「防災一斗缶で 燻製器づくり」

「災害備蓄用クラッカーの空き容器」と「けん玉を削る工程で発生する桜チップ」を使用します。

◆ 10月17日(土) 13:30~16:00

参加者募集

会場・申込先: 玖島市民センター ☎74-0505

これからわたしらしく生きるために

終活セミナー

書くことは未来の自分と大切な人への贈りもの

わたしの人生ノート 学科

わたしの健康 介護が必要になったとき わたしのキーパーソン などについて一緒に考えます

第3回 10月14日(水) 10:00~11:45

講師 終活カウンセラー 米倉 久詠 さん

参加費 100円 (お茶代)

第3回のテーマ 健康と医療の備え

「わたしの人生ノート 第2章 わたしのからだ」について考える回です。

自分自身や家族のこれからを考えながら、健康や医療・介護についての希望や想いを人生ノートに書いてみましょう。第3回からの参加も大歓迎です。

毎週月曜日 ※要事前予約

スマホ・パソコン教えての日

時間 10:00~16:00

(12:00~13:00を除く)



第2火曜日「玖島の里を歩こう!」

約3kmを、みんなで楽しく歩きませんか? ゆっくりペースで歩きます。歩き慣れていない方も、安心してご参加ください。

日時 10月13日(木)
9:30~10:30

持ち物 飲み物、帽子など

共催 玖島にここ会



第2回(9/9)の振り返り

前半は、カードゲームを楽しみながら、これからの人生で大切にしたいことなどを考えました。

後半は、シルバーカーと歩行器の役割や機能の違いを教えてもらったり、レンタルできる便利な介護用品を実際に手に取って体験してみました。



ー 参加者の感想 ー

- カードゲームを通して、思いもよらなかったことが、自分にとって大切だと気づきました。
- 自分の考えを、家族でお互いに伝え合うことが大切だと思いました。
- 知らないことをいろいろ聞くことができませんでした。介護用品の靴は、自分でも使ってみたいです。



<終活講師 米倉さんによる筆ペンアート講座>

定員間近 己書(おのれしょ)で

「ありがとうを描こう」

◆ 10月14日(水)
13:00~15:00

◆ 10名 ◆ 600円



10月お楽しみ会

インド刺繍リボンでつくる
ミニミニポーチ

美しい模様が施されたリボンでかわいいポーチをつくりましょう!

開催日 10月26日(月)

時間 9時30分~12時

参加費 500円
(2個つくります)

持ってくるもの 裁縫道具
(針、糸、はさみ、あれば目打ち)

申込締切 10月21日(水)

共催 玖島女性会



おしゃべりと
手作りの時間を
一緒に楽しみましょう!