

～ みどりあふれる中でなごやかに暮らせる郷 佐世 ～



No. 76

令和4年11月30日

発行：佐世地区振興協議会
TEL&FAX (0854) 43-2110
E-mail: sase-c@hotmail.yoitoko.jp

佐世 かわこ だより

第12回

佐世げんき祭り

令和4年11月6日（日）、佐世交流センターで「第12回佐世げんき祭り」を開催しました。

秋晴れの穏やかな一日となった当日は、交流センター内では佐世文化協会の「文化展」、「作品展」、「健康相談コーナー」などを催し、また、佐世小学校のグラウンドでは、3年ぶりに「地区民ふれあいゲートボール大会」を開催することが出来ました。

文化展には油彩画や書、生け花の作品が並び、訪れた方は作品に近寄ったり離れたり、熱心に鑑賞していらっしゃいました。

作品展には、地域の皆さんからの写真や手芸、工芸品などをたくさん寄せていただきました。また、介護予防はつらつの皆さんの作品や、小学校の児童の皆さんの習字、幼稚園からは園児の皆さんの楽しい作品も出品していただきました。習字はどれも上手に書けていて驚きました。

福祉部では市の健康福祉部の方にご協力いただいて健康相談や、食品に含まれる塩分についてや、お酒のアルコール度数、乳がんについてなどのクイズコーナーを催し、たくさんの人に楽しみながら乳がん検診の啓発、食の大切さなどについて知っていただけたと思います。一日に必要な野菜の量を計量す

文化展



るクイズには小学生の子どもたちも挑戦していました。

今回も飲食などの場所は設けないということで、地域振興部では「大東よいとこ祭り」で好評の「焼き鳥」を、お持ち帰り用に販売しました。当初150パックを販売する予定でしたが、ゲートボール大会や小学校の学習発表会が終わると行列ができて焼き鳥が間に合わないほどの忙しさで、急遽、追加の鳥串を用意したほどです。

小学校の体育館で行う芸能などの催しや、自治会から出店いただいているテント村などは今回も見送ることになりましたが、久しぶりににぎやかな一日になりました。



佐世げんき祭り

作品展



健康コーナ-



どんぐりを使って遊ぼうコーナ-



焼き鳥の販売



福祉部

おたのしみ会の開催

10月18日(火)佐世子育てサロン「ぼっぼ」では、松江市在住の栢野和美さんを講師にお迎えし、「楽しく身体をうごかそう!」と題してお楽しみ会を開催しました。会場は佐世幼稚園。1組の親子と園児、サロンスタッフが参加しました。

講師さんはとてもバワフルな方。子どもたち一人ひとりの気持ちを汲み取り、上手に話しかけられます。音楽を聴きながら歩く&止まる、おんぶ、トンネルくぐり、押し車、キラキラボール投げなど様々な動きやふれあい遊びを楽しみました。大人も童心に帰り目いっぱい楽しい時間を過ごしました。



お弁当を お届け しました



佐世ボランティアクラブ四葉会では、11月9日(水)75歳以上の一人暮らしの方(21名)と、80歳以上だけでお住いの世帯(16名)へ、今年度1回目の見守りを兼ねた配食事業を行いました。

会員手作りの料理を詰めた温かいお弁当。できあがると民生児童委員さんに協力していただき、各家庭へ会員と一緒にお届けしました。

当日は小春日和でとても暖かく、庭先に出てお弁当を受け取られる方もいっしょに、皆さんからとても喜んでいただきました。

短い時間でしたが近況のお話を伺うことができ、皆さんそれぞれが頑張っている様子に安心しました。



MENU!

炊き込みご飯
豚肉のしょうが焼き
豚の煮つけ
煮しめ
かき揚げ
かぶの酢の物
みかん



体育部

第27回 佐世地区 ゲートボール大会開催

11月6日(日)地区ふれあいゲートボール大会が3年ぶりに佐世小学校グラウンドで開催されました。大会には8自治会の出場があり、秋晴れの下、各チームはそれぞれの戦法・戦略でチーム一丸となりプレーを展開されました。

体育部事業は新型コロナウイルス感染症の影響で令和2年度から事業ができない状態が続いていました。今回の大会は2年越しの開催でした。

【大会結果】

1コート優勝 宮上自治会 | 2コート優勝 潤谷自治会



寿朗会女性部料理教室を開催

9月29日(木)9時から佐世交流センターで料理教室を行いました。

9時10分から、雲南市健康福祉部健康推進課保健師、酒井講師が全員の骨密度測定を行ったあと、「骨粗しょう症予防」について講話をして頂きました。

講話では、骨粗しょう症予防に特に食べてもらいたい食材は「魚、キノコ、ほうれん草、納豆、大豆製品、海藻類など」ビタミンD・K・カルシウムであること。また、骨に一定以上の負荷をかける適度な運動を行うことが大切だとお話がありました。会員の皆さまは自分の生活を振り返りながら熱心に聴講されていました。

調理実習では身近な食材を使った「高野豆腐のそぼろご飯、にんじんとひじきの梅おかかきんぴら、牛肉の三食巻き」など4品に挑戦されました。出来上がった料理は彩りも良く、味付けも最高で、和気あいあいの中、みんなで会食を楽しみました。



総務部

全校ボランティア活動

ピカピカクリーン大作戦

10月28日(金)、佐世小学校では公共施設の清掃活動を通して「地域を大切にする気持ち・奉仕しようとする気持ち・相手を思いやる気持ちや態度を育てる。」ことを目的に全校ボランティア活動「ピカピカクリーン大作戦」を計画し、地域のみなさんと一緒に清掃活動を行いました。

当日は、佐世地区連合寿朗会会員・大東ライオンズクラブの皆さん、振興協議会職員も一緒に参加し活動しました。児童はそれぞれ「なかよし班」のグループに分かれて地域の方とともに、ふれあい広場・小学校前のバス停やその周辺・かわこ広場・佐

世幼稚園園庭などの清掃を行いました。「なかよし班」のみんなは、声をかけ合いながら作業を行い、かき集めた落ち葉を袋に詰めて運搬し、トラックに積んだり、バス停の拭き掃除・周辺の除草など一生懸命頑張りました。

振り返りの会では、児童から「地域の人と一緒に活動ができて良かった」、「綺麗になって良かった」、などの感想がありました。一生懸命で取り組んだ作業に達成感を感じみんな満足そうでした。

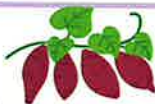
みんなが頑張った「ピカピカクリーン大作戦」でどこも綺麗になり、地域の方も気持ちよく使って頂けると思います。

佐世小学校児童のみなさん、佐世地区連合寿朗会・大東ライオンズクラブのみなさん、ありがとうございました。



生涯学習部

芋掘り交流



10月19日(水) 佐世幼稚園の園児5名と寿朗会の皆さん、生涯学習部員が参加し、6月に畑に植えたさつまいもの芋掘り交流会を行いました。今年は、大きな芋から焼き芋にちょうどいいくらいの芋まで、たくさん出来ていました。

園児たちは、寿朗会の皆さんに手伝ってもらいながら、芋が取れる度に、「わ～すごい。大きいね～」 「芋掘りって楽しいね～」などと歓声を上げながら、芋掘りを楽しんでいました。



ゲートボール交流

11月9日(水) 小学3年生11名と寿朗会の皆さんとのゲートボール交流を行いました。指導はゲートボール協会の田中たか子さんをお願いし、打球の打ち方やルールなど教えていただき、後半には、試合形式も楽しみました。

ボールを打つ際に、時間を置かずすぐに打つ子どもや、時間をかけて慎重に打つ子ども、打った先を考えて打つ子ども等、その子の性格が良く現れていました。



子ども達は、ゲートを通る度に大きな歓声をあげ、「初めてやったけど、楽しかった。」「またやりたいです。」「などと寿朗会の皆さんとの交流を楽しんでいました。



秋のウォーキング「ノルディックウォーキング」

10月30日(日)、雲南市ウォーキング協会並びにノルディックウォーキングの公認指導員の栗さんを講師に迎え「ノルディックウォーキング」を開催しました。

ノルディックウォーキングは、クロスカントリーの選手が夏場のトレーニングとして、スキーポールを持ってランニングをしたことから始まります。2本のポールを使った簡単な歩行運動で、効果的な有酸素運動が得られます。また、身体全体の9割以上の筋肉を使った全身運動になるので、通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量が2割以上上昇し、運動効率が高まるということで注目されています。

地域からは、高齢な方から小学生まで含めて17名の参加がありました。慣れていない方や初めて体験される方や様々でしたが、皆さんそれぞれのペースで歩いておられました。

秋晴れの中、城山公園までを往復した後、全身の整理体操を行いました。日頃の運動不足を解消した一日となりました。



タオルの収集と施設への配布

寿朗会女性部では、会員一人1枚ずつを目標にタオル収集の取り組みを行い、町内の介護施設等へ寄贈しました。10月11日(火)に集まった308枚を仕分け、町内の7施設に配布しました。

各施設からは「毎日、使用するもので大変喜びます」、「様々な用途に使わせていただきます」、「綺麗なタオルを頂き大切に使用します」など、お礼の手紙や言葉をたくさん頂きました。



感謝のお礼状を沢山いただきました。

佐世地区連合寿朗会

秋季ゲートボール大会開催

11月4日(金) 秋季ゲートボール大会が佐世交流センター『ふれあい広場』で開催されました。朝方は曇天でしたが、開会式が終わると快晴の絶好のコンディションとなりました。4チーム23名の皆さんが優勝を目指し、監督の作戦のもとチーム一丸となってプレーを楽しまれました。

【大会結果】

優勝 下佐世Bチーム
準優勝 下佐世Aチーム
第三位 西阿用チーム



年末年始の休館について

年末年始のため、12月29日(木)～1月3日(火)は休館いたします。貸館業務は通常通り行ないます。ご不便をお掛け致しますがよろしくお願いいたします。

善意に感謝します

ありがとうございました

皆さまからのご寄付は、佐世地区活性化のために役立てさせていただきます。

【香典返し】

錦 織 泰 治 様
(師弟自治会)
大 坂 美穂子 様
(免別自治会)

【見舞い返し】

川 島 孝 夫 様
(陰地自治会)

12月・1月行事予定

- | | |
|-----|----------------------------|
| 12月 | 5日(月) 交流センター環境美化作業(四葉会) |
| 12月 | 7日(水) 小学校児童との風づくり交流(生涯学習部) |
| 12月 | 8日(木) 佐世子育てサロンぽっぽ(福祉部) |
| 12月 | 11日(日) 第41回地区バトミントン大会(体育部) |
| 12月 | 22日(木) 大東町地域自主組織連絡協議会 |
| 12月 | 23日(金) 佐世小学校終業式 |
| 12月 | 23日(金) 総務部会(総務部) |
| 12月 | 24日(土) アレンジ花教室(生涯学習部) |
| 12月 | 28日(水) 仕事納め |
| 1月 | 4日(水) 仕事始め |
| 1月 | 10日(火) 佐世小学校始業式 |
| 1月 | 12日(木) 佐世子育てサロンぽっぽ(福祉部) |
| 1月 | 23日(月) 大東町地域自主組織連絡協議会(総務部) |
| 1月 | 下旬 総務部会 |

