あい ふれ♡しらすな

No.39
令和6年7月号

白砂まちづくりセンター発行
699-3222　浜田市三隅町折居 883
0855-32-1288(Fax:0855-32-2517)
Mail:shirasuna-k@ph-hamada.jp

白砂地区福祉推進協議会　ふれあい交流会

大人も嬉しい
お菓子の掴み取り

6月9日(日) 白砂地区福祉推進協議会主催の「ふれあい交流会」が開催されました。三隅支所市民福祉課の伊藤保健師ご指導のもと、100 歳体操を行なって体を動かしたあと、軽スポーツ“ボッチャ”の体験会が行われました。簡単そうに見えて実は結構難しい!?でもやってみると楽しい！初めての参加者さんがほとんどでしたが、皆さん楽しそうに体験されていました☺最後に恒例のじゃんけん大会！勝者には今年も昨年に引き続き、石州和紙製品が贈られました。いきいき元気に体を動かして、皆さんリフレッシュできましたね！(*´▽`*)

保健師指導による
いきいき！100 歳体操

社協職員指導による
ボッチャ体験会

恒例！じゃんけん大会

参加者には『ふれあいの花』が配られました

いきいき！白砂スクール
ナチュラルおそうじ教室

6/18(月)第一回目の白砂スクールが開催されました。今回は「(有)くまハウス」の熊谷悦子さんにお越しいただき、「美しい自然を未来へつなごう！～今、私たちにできることは？～」として、環境に優しい洗剤やおそうじのテクニックについてお話ししていただきました。

「酸性の汚れには重曹などのアルカリ性、アルカリ性の汚れにはクエン酸のような酸性の洗剤が効くことなど細かいことが知れて良かった」「普段は妻に任せっぱなしなのでこれを機にやってみます」との感想が寄せられました。

出張サロン まぁきんさい家

５月 26 日(日) 今浦集会所で出張サロン『まぁきんさい家』を実施しました。１２名の方が参加し、お茶を飲みながら世間話をしたり、ボードゲームに挑戦したりしながらゆったりとした時間を過ごしました。

参加者からは「久しぶりにこんな集まって話したわぁ～。」「最近はこんなゲームがあるんだね。」といった声があり、和気あいあいとした雰囲気のなかで皆さん会話を楽しまれていました。今後も各集落をまわって実施する予定ですので、皆さんお気軽に足をお運びください♪

まちづくりセンター清掃

６月 16 日(日) 白砂まちづくりセンターの清掃活動が行われました。今年度は東平原上・下集落の皆さんにお世話になりました。生い茂っていた雑草がきれいに取り除かれ、センター周辺がとてもすっきりしました。

早朝からの作業大変お疲れさまでした！ありがとうございました！！

令和６年度 浜田市総合防災訓練

６月２日（日）浜田市総合防災訓練が実施されました。白砂地区では、東平原上自主防災会と吉浦自主防災会が土砂災害・浸水害を想定した情報伝達訓練を行ないました。

有事の際に正しい判断や落ち着いた行動が取れるよう積極的に訓練に参加し、いざという時のために備えておきましょう！

あいのり お買いものタクシー

６月６日（木）より 買い物支援を目的とした「あいのりお買いものタクシー」の運行を開始しました。利用者は送迎タクシーでトライアルまで出かけ、それぞれ買い物を楽しまれました。今後も継続的に実施していく予定です。地域の皆様、是非ご利用ください!!

【７月の運行日】

◆吉浦・今浦：　４日(木) 13:00～順次お迎え
◆平原上・下：１８日(木) 10:30～順次お迎え

～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～*～

◆目的地：トライアル(浜田市周布町)
◆料　金：往復 600 円(敬老乗車券利用可能)

《ご予約は》
白砂まちづくりセンター
３２-１２８８

白砂まちづくりセンター運営推進委員会

６月１４日(金)白砂まちづくりセンター運営推進委員会が開催されました。令和６年度の事業計画について、まちづくりセンターから説明し、委員の皆様から様々な意見をいただきました。今年度の活動にしっかりと生かしていきます。ご出席いただいた皆様、ありがとうございました。

白砂まちづくり委員会 活性化部会イベント班

６月１７(月)白砂まちづくり委員会活性化部会のイベント班で、第４回目となる白砂花火について話し合われました。地域の夏のイベントとして定着しつつある本事業。今年も皆さんに楽しんでいただけるよう準備していきます！

詳細は今月号に同封しているチラシをご確認ください！

いきいき！しらすなスクール

＊詳細はチラシをご確認ください。

弥栄満喫旅

元気とアートでリフレッシュ！

杵束まちづくりセンターで100歳体操＆お茶べり会！ふるさと体験村でそばを味わい、ワタブンアートファブリックで機織り体験！弥栄の楽しさを体感する旅に出かけましょう♪

7/25(木)

8:30～17:00

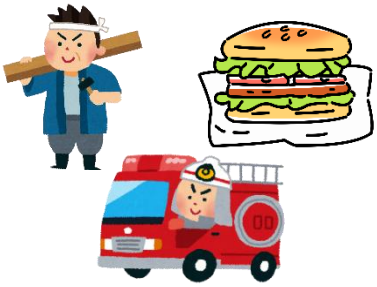
参加費：2,000円

申込み：白砂まちづくりセンター

みすみっ子 Summer☆ ～あそんで！まなんで！はたらいて！～

夏休みの思い出に、将来の参考に、お仕事を体験してみませんか？

鑑識、レスキュー、木工、革細工、ネイルアートからハンバーガーづくりまで、いろんなお仕事を、それぞれのプロの方から楽しく学びます。また、はたらく車の展示も行います。このほか、キッチンカーによる飲食販売や親子で楽しめるあそびブース、スタンプラリーも同時開催予定です。どなたでもお気軽にお越しください！



日　時：8月24日(土)10:00～15:00
場　所：三隅まちづくりセンター
入場無料(別途体験料が必要なブースあり)

＊一部、事前予約が必要な体験があります。詳しくは各まちづくりセンターにご連絡ください。

７月 行事予定

日	曜日	予　　定
1	月	
2	火	三隅小 西条柿摘果体験
3	水	
4	木	まぁきんさい家・お買いものタクシー
5	金	
6	土	職員不在日
7	日	グラントワ・職員不在日
8	月	
9	火	
10	水	水墨画教室
11	木	
12	金	
13	土	ヨガ・職員不在日
14	日	職員不在日
15	月	海の日・職員不在日
16	火	
17	水	
18	木	お買いものタクシー
19	金	
20	土	県大☆白砂つながり隊(ゆうひパーク) 職員不在日
21	日	グラントワ・人権 DVD(今浦) 職員不在日
22	月	3B 体操
23	火	人権 DVD(吉浦)
24	水	水墨画教室
25	木	弥栄満喫旅・職員不在日
26	金	
27	土	ヨガ・職員不在日
28	日	読書感想文教室・白砂っこ・白砂花火
29	月	
30	火	
31	水	

あとがき ふれあい交流会で１００歳体操を初めて体験しました。かるーい体操だと思っていたのですが、おもりを付けて行う筋トレが主だったのでびっくりしました！「１００歳でも出来る体操」ではなく、「１００歳まで元気でいるために鍛える体操」だったんですね(笑)継続的に行うことで筋肉が刺激され、フレイル予防になるようです。家庭でおもりを付けて行うのは難しいですが、積極的に体をうごかして元気に過ごしましょう！（田城）

☆ おしらせ ☆

たのしく書こう！読書感想文教室

三隅小学校２年生の児童を対象に読書感想文教室を行ないます。是非ご参加ください。

日　時：第１回　７月２８日(日) 9:00～12:00
　　第２回　８月　３日(土) 9:00～12:00
　　（原則、２回とも参加）
場　所：白砂まちづくりセンター　図書室
講　師：三浦 郁子さん（日本語指導員）
定　員：５人（要申込み）
持ち物：本、筆記用具、原稿用紙、水筒

※申込み時に選定された本をお伺いしますので、お子さんと話し合ってお選びください。できるだけ課題図書から選定いただきますと喜びます。

申・問：白砂まちづくりセンター　32-1288

出張サロン まぁきんさい家

７月はセンターを会場とし、リハビリテーションカレッジ島根・言語聴覚学科の学生さんと交流します！(希望者には送迎あり)

《日　時》７月４日(木) 10:00～12:00
《場　所》白砂まちづくりセンター

＊サロン終了後、お買いものタクシーを運行します。ご希望の方はお申し出ください。

口腔ケア事業からのおしらせ

今年度の口腔チェックは吉浦集落（満 18～74 歳）と今浦集落（満 60～74 歳）が対象です。

実施予定日：8月31日(土)

※受診者数によっては８月３日（土）も実施予定

積極的なご参加をお願いいたします。

白砂まちづくり委員会オープンチャット
加入者募集中☆白砂地区のイベント情報などを発信しています！
皆様からのご投稿もお待ちしています！！