



# あい ふれ♡しらすな



No.55

令和7年10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

## 令和7年度 白砂地区 敬老会



9月14日(日)白砂まちづくり委員会教育振興部会の主催で敬老会を実施しました。

今年は浅井恵子さん(今浦)、谷平増代さん(吉浦)が新敬老、三浦滋子さん(平原上)、田城リウ子さん(平原下)、山岡巧さん(吉浦)が米寿を迎えられました。

記念行事では、三味線演奏家の沢悠佳さんによる歌と踊りの披露がありました。沢悠佳さんが奏でる三味線の音色に耳を傾け、聴き馴染みある民謡ではあちらこちらから一緒に歌う声が聞こえてきました😊♪

また岡崎社中による石見神楽「弁慶」「恵比須」の披露もあり、賑やかな会となりました😊



新敬老

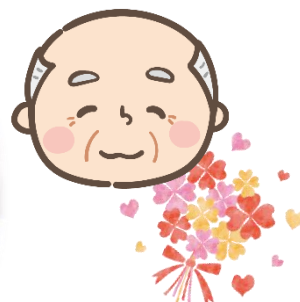


浅井恵子さん(今浦)・谷平増代さん(吉浦)



米寿

三浦滋子さん(平原上)・田城リウ子さん(平原下)・山岡巧さん(吉浦)



いつまでもお元気で  
お過ごしください☆





# ☆コネクトしらすな☆ Summer School

ふれあいしらすな10月号(2)



8/21(木)夏休みの小学生を対象に、県大生によるサマースクールを開催しました！  
県大生11名、小学生は1年生から6年生まで23名の参加があり、にぎやかな一日となりました☆

学生さんより「流しそうめんがしたい！」という意見があり、石田和行さん、永井伸次さんにご協力いただき、竹をとってきてそうめん流し器を作りました！



午前中、子供たちは学生さんに教えてもらいながら夏休みの宿題を仕上げました。その間、桑原美津枝さんにお手伝いいただいお昼ご飯の準備！そうめんと薬味、ピーマンの炒め物を作ってくださいました。いっぱい勉強した後、暑い中で食べるキンキンに冷えた流しそうめんは格別でした！



午後からは外に出て水遊び！水鉄砲や水風船などでチーム対抗戦を行いました。最後にはトライごとぶっかけ合い！全身ビショビショで楽しみました☆最後はスイカ割りをしてみんなで仲良く食べ、解散となりました(\*^~^\*)来年もぜひ、計画したいと思います。ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。





## 口腔ケア事業 口腔チェック実施しました!



8月30日(土)白砂まちづくり委員会が主催する口腔ケア事業の一環で口腔チェックを実施しました。

今年は東平原上・今浦集落の方を対象に山根歯科医院の山根康雄院長に歯科検診を行なっていただきました。また、舌圧測定や噛ミング30セルフチェックを行なったほか、食改さんが歯に良いおすすめレシピを紹介してくださいました。口腔ケア事業は今年度で終了しますが、これからも「口の中から健康に」をモットーにいつまでも元気で過ごせるよう、一人一人が心がけていきましょうね😊

※東平原上の口腔チェック振り返りを  
10/26(日)の集落常会後に行ないます。

出張サロン まあきんさい家



歯科検診

噛ミング30  
セルフチェック

桜えび・しらす  
チーズのせジャガ

舌圧測定

食改さんによるおすすめレシピ紹介



日頃の野菜摂取量を簡単にチェック出来る  
「ベジチェック®」



学生の皆さんとかるたやトランプで  
時がたつのも忘れて大盛り上がり!



8/26(火)東平原上で、9/8(月)東平原下でそれぞれサロンを開催しました。初めてのベジチェック®や、浜田看護学校の学生さんとの交流を楽しみました。これで今年度は全集落一周しました!第2回もお楽しみに☆



いきいき!  
しらすなスクール



### キス釣り体験

日時: 10月13日(月) 7:30~

場所: 吉浦集会所

参加費: 一人200円



### 西条柿ミニミニ収穫祭

日時: 10月26日(日) 9:30~

場所: 東平原上集会所

参加費: 一家族300円



※どちらも子ども対象事業のため、詳細は小学校から配布されるチラシをご覧ください。お問い合わせは白砂まちセンまで!



# 10月 行事予定

| 日  | 曜日 | 予 定                                                                                                   |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 水  |                      |
| 2  | 木  | お買いものタクシー            |
| 3  | 金  | 三隅中ロードレース大会                                                                                           |
| 4  | 土  | 職員不在日                                                                                                 |
| 5  | 日  | ふれあいロード草刈り ヨガ        |
| 6  | 月  |                                                                                                       |
| 7  | 火  |                                                                                                       |
| 8  | 水  | 三隅小支援学級柿渋工作①<br>水墨画教室                                                                                 |
| 9  | 木  |                                                                                                       |
| 10 | 金  | 第三中西条柿農園見学<br>三隅小支援学級柿渋工作②                                                                            |
| 11 | 土  | 職員不在日                                                                                                 |
| 12 | 日  | 健康ウォーキング グラントワ                                                                                        |
| 13 | 月  | スポーツの日 ヨガ<br>キス釣り体験  |
| 14 | 火  |                                                                                                       |
| 15 | 水  | ラブック号 14:15~14:45                                                                                     |
| 16 | 木  |                                                                                                       |
| 17 | 金  |                                                                                                       |
| 18 | 土  | 職員不在日                                                                                                 |
| 19 | 日  | 浜田市長選挙                                                                                                |
| 20 | 月  | 瑞風運行日(13:13 頃折居駅通過)<br>三隅小・岡見小西条柿事前学習                                                                 |
| 21 | 火  |                                                                                                       |
| 22 | 水  | 水墨画教室<br>三隅中2年生防災授業                                                                                   |
| 23 | 木  |                                                                                                       |
| 24 | 金  | パーシモンズB                                                                                               |
| 25 | 土  | 職員不在日 グラントワ                                                                                           |
| 26 | 日  | 西条柿ミニミニ収穫祭                                                                                            |
| 27 | 月  | 瑞風運行日(13:13 頃折居駅通過)<br>三隅小支援学級西条柿収穫体験                                                                 |
| 28 | 火  | まぁきんさい家(リハカレサロン)                                                                                      |
| 29 | 水  |                                                                                                       |
| 30 | 木  | 三隅小・岡見小西条柿収穫体験                                                                                        |
| 31 | 金  |                                                                                                       |

**あとがき** いよいよ西条柿シーズン到来ということで、10月のカレンダーは収穫祭や収穫体験が目白押しとなっています！オレンジに染まる西条柿を収穫する子供たちの、キラキラとした笑顔を見られることが今から楽しみです☆そして、スポーツの秋！健康ウォーキングにもぜひご参加ください☆(田城)

## ☆ おしらせ ☆

### ふれあいロードの草刈りにご協力ください

◆日 時: 10月5日(日) 8時~9時30分

◆場 所: ふれあいロード白砂(東平原上)

◆持ち物: 草刈り機、熊手、軍手、  
タオル、飲みものなど



草刈りのあとに、かかし作りを行ないます。

お手伝いいただける方は、ご協力をお願いします☆  
自宅に不要になったタオルがありましたら、ご提供いただけますと喜びます。  
(かかしの体の肉付けに必要です)



### 出張サロンまぁきんさい家



10月はリハカレ学生さんと

今年度2回目の交流サロンです☆

日 時: 10月28日(火) 10:00~

場 所: 白砂まちづくりセンター

言語聴覚学科の学生さんとの交流を楽しみながら  
口腔機能のチェックも出来ます！

お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください！

### あいのり お買いものタクシー運行中

《次回の運行日:10月2日(木)》

◆目的地: トライアル浜田店

◆料 金: 往復600円(敬老乗車券可)

10:30に白砂まちづくりセンターを出発し、  
順次ご自宅前までお迎えに行きます。

帰りもご自宅前までお送りします

ので、安心してご利用ください。



ご予約・お問合せは

白砂まちづくりセンター(32-1288)まで

### 口腔ケア事業からのお知らせ

毎月1日にオープンチャットで健口体操を発信します。

健口体操には咀嚼力の向上や嚥下機能の改善など様々な効果が期待されます。スキマ時間などに気軽にチャレンジしてみてください！

LINE 機能オープンチャット未登録の方は  
こちらから登録できます→

