



あい ふれ♡しらすな



No.56

令和7年11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

健康ウォーク&体力測定



10月12日(日)教育振興部会主催の「健康ウォーク&体力測定」を実施しました。今年は秋の東平原を歩こうということで、まちづくりセンターを出発し、東平原上集会所を經由してセンターに戻る約4kmの道のりを歩きました。気持ちのいい秋風を浴びながら皆さん、軽快な足取りでウォーキングを楽しまれました。

センターに戻り、体力測定を行ないました。例年実施している握力測定・反応測定棒・長座体前屈・開眼片足立ちに加え、今年は「ザ・リッツ」という機械を使った運動機能測定と体組成測定を行ないました。運動機能測定は、椅子に座った状態から立ち上がる動作で下肢の筋力・すばやさ・バランス能力を評価します。

皆さん、初めての測定とあってどんなものなのか気になるようで、前の人の検査の様子をチラチラと伺いながら、自分の順番が来るのをドキドキした様子で待っていました😊

全ての測定を終えて、前回より数値が上がった人、下がった人、変わらなかった人。検査結果の用紙を見つめながら、皆さん何を思ったのでしょうか…(*´3`)ワッ



白砂っこ倶楽部 秋の遠足 八天堂ビレッジ



9月21日(日)白砂っこ倶楽部の親子8組で、交流遠足として、広島県の八天堂ビレッジへ出かけました。

クリームパン工場のVR見学、パンデコ作りなどを体験しました(*^-^*)バスの中では、保護者会長さんたちが用意してくれたレクリエーションも楽しみ、充実した一日となりました。計画・準備など、ありがとうございました☆



白砂スクール キス釣り体験…?



10月13日(月・祝)県大生企画のキス釣り体験を計画していました。…が、当日は波が高く、吉浦海岸での釣りは危険ということで、料理教室のみの実施となりました。

材料は、浜田市水産振興課の魚食普及推進事業を活用し、旬のバトウを。また、大崎鮮魚さんにも、急なお願いにも関わらず対応していただき、アジを用意することが出来ました。たくさんの方の協力があり、無事に実施できた料理教室。子供たちからは「地域の方と一緒にできて楽しかった。」大人からは「子供たちに元気をもらえた。」との声。次回は釣りを実施してさらに楽しみましょう!

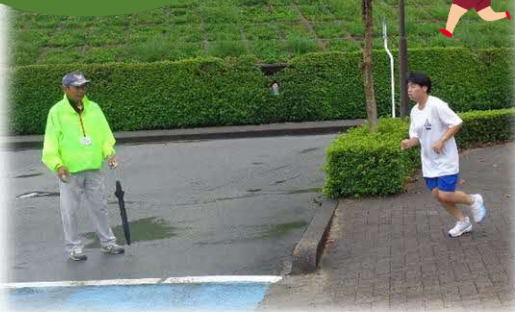
三隅中ロードレース大会



10月3日(金)、三隅中学校で全学年のロードレース大会が行われました。

小雨の降る中、生徒たちは約2キロの道のりを懸命に走り切りました!

白砂からはボランティアとして、山岡哲夫さん、桑原学さんに見守りのお手伝いをしてくださりました。ご協力いただき、ありがとうございました。





学校支援活動



9月24日(水)第三中学校で、10月10日(金)東平原上の営巣組合柿園にて、三中の2年生6名が西条柿の学習を行いました。11月に実施される東京での修学旅行で、「ふるさと浜田の魅力を伝えよう」をテーマに、各事業所で宣伝活動をするとのこと。



と。学習した内容をもとに、Canvaを使って広告を作成するそうです。出来上がりが楽しみです！

また、10月8日(水)、10月10日(金)には、三隅小学校のさくら・わかば学級にて、柿渋を使った工作を行いました。今回はみずすみもりもりから、吉本美和子さん(吉浦)、桑原美津枝さん(今浦)にお手伝いいただきました。一日目は、ザルに和紙をノリで貼り付ける作業、二日目は、ノリが乾いたザルに柿渋を塗る作業を行いました。児童の皆さん、とても集中してしっかり取り組んでいました！

10月下旬には、各学校の西条柿の収穫体験が入っています。詳細は次号でお伝えします(*^-^*)☆

国際交流会～世界の文化に触れてみよう～



9月20日(土)人権・同和教育研修会として「国際交流会～世界の文化に触れてみよう～」を開催しました。ベトナム出身の浜田市国際交流員グエン・テイ・テウイ・クインさんにお越しいただいて、ベトナムの文化や遊び、料理を教えてくださいました。料理は生春巻き(ゴイ・クオン)と揚げ春巻き(チャージョー)の2種類を作りました。

参加者からは「いろいろと文化の違いがあって勉強になりました。」「手軽に作れてよかった。ピーナッツソースがとてもおいしかった。」などといった感想が聞かれました。

「ゴイ・クオン」と「チャージョー」の発音もバッチリ覚ええましたよね😊♪



ふれあいロードしらすな草刈り&かかし作り

10月5日(日)教育振興部会事業でふれあいロードしらすなの草刈り作業を行いました。ご協力いただいた皆さん、朝早くからの作業ありがとうございました！

また草刈り後に有志によるかかし作りも行ないました。4年間にわたって実施したふれあいロードのかかしは今年で見納めです。是非ふれあいロード通る際はご覧になってくださいね☆



11月 行事予定

ふれあいしらすな11月号(4)

☆ おしらせ ☆

日	曜日	予 定
1	土	職員不在日
2	日	職員不在日 平原柿まつり
3	月	文化の日 職員不在日
4	火	胃がん・子宮頸がん検診 浜田市総合防災訓練
5	水	
6	木	お買い物タクシー 
7	金	
8	土	職員不在日 ヨガ
9	日	県大生収穫 グラントワ 
10	月	
11	火	
12	水	水墨画教室
13	木	三隅中1年生 地域インタビュー
14	金	
15	土	職員不在日 
16	日	職員不在日 三隅地域人権を考える集い 
17	月	
18	火	三隅中2年生 コミスクワークショップ
19	水	
20	木	
21	金	教育振興部会 
22	土	職員不在日
23	日	勤労感謝の日 職員不在日 ヨガ
24	月	振替休日 職員不在日
25	火	白砂スクール(陶芸)
26	水	水墨画教室
27	木	
28	金	
29	土	職員不在日
30	日	職員不在日 まあきんさい家(今)

いそいそ! しらすなスクール

陶芸教室

日 時: 11月25日(火) 13:30~

場 所: 白砂まちづくりセンター

参加費: 1,000円

定 員: 10名

エフロン、または汚れてもいい
服装でお越しください。

申し込み: 白砂まちづくりセンター

0855-32-1288



出張サロンまあきんさい家



11月は今浦集落で今年度2回目の
交流サロンです☆

日 時: 11月30日(日) 9:00~

場 所: 今浦集会所

今回は、アゼーリみずすみさんとタイアップ!
足腰ピン活プロジェクトとして、軽体操や簡単な
体力測定を行います!
お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください!

あいのり お買い物タクシー運行中

《次回の運行日: 11月6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

Super Market



あどがき 9月に実施した国際交流会では、ベトナムの文化について楽しく学ばせていただきました。缶飛ばしという遊びを教えてもらい、参加者と実際にやってみました。日本の缶蹴りとは少しルールが違いましたが、体験した大人全員が童心に帰って熱中してしまうくらいとても面白かったです。と同時にいい運動にもなりました😊! 教えてもらった2種の春巻きもとてもおいしかったし、ベトナムの街並みや伝統行事などの映像もを見せてもらい、日本に居ながらもちょっとした海外旅行気分を味わえました♪また機会があれば他の国の文化にも触れてみたいと思いました。(佐藤)

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→

