

あい ふれ♡しらすな

No.37

令和6年4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



この春、新たな門出を迎えたみなさんです。おめでとうございます！益々の成長とご活躍をお祈りいたします。

写真右上 瀧谷翔空さん（中学校入学）翔真さん（小学校入学）

写真左上 山岡煌絆さん（中学校入学）将仁さん（小学校入学）

写真中央 佐々木そらさん（広島国際大学入学）

写真左下 田城 桜さん 田城千緒さん 谷平隆翔さん（小学校入学）

写真右下 平木結菜さん（高等学校入学）愛菜さん（中学校入学）



訂正のお知らせ

令和6年3月号で掲載しました大崎晏さんの漢字が間違っておりました。大変失礼いたしました。

誤：晏 正：晏

お詫びして訂正いたします。誠に申し訳ありませんでした。



健康ウォーク&体力測定



2月25日(日)教育振興部会による健康ウォーク&体力測定を開催しました。今回はB&G 海洋センターの山田さんにご指導いただきながら、吉浦梅園を経由する約5kmのコースを歩きました。

連日続いていた雨は上がりましたが、残念ながら梅の見ごろは過ぎてしまっていました。しかし、皆さん軽快な足取りでウォーキングを楽しまれました😊

センターに戻ってからは握力・反射測定棒などの体力測定を行なったほか、伊藤保健師によるInbody測定があり、改めて自分の体について知るいい機会となりました。ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



みんなでつろーてきちゃん祭 2日間無事終了!!



≪1日目 すっきりサロン 臨床美術で脳の活性化! ~五感を使って描くアート~≫

3月8(金)、9日(土)の2日間にわたって「みんなでつろーてきちゃん祭」を開催しました!

1日目は、吉川優子さん(Good River Company)を講師に招き、すっきりサロン「臨床美術で脳の活性化! ~五感を使って描くアート~」を行いました。サツマイモをモデルに形や色、触った感触、においなどを思い出しながら描きました。「思い出しながら描く」ことで、脳が刺激され、活性化されます。

「馬糞紙」という特殊な紙に描くことで、低い筆圧でもしっかり色をのせて描くことができます。絵の上から魔法の粉を振りかけ、しっかりこすると!絵が立体的に浮かび上がります。

出来上がった作品に皆さんも大満足!きちゃん祭2日目に展示し、来場者の方にも楽しんで頂きました。



≪2日目 多肉植物の寄せ植え・射的・夢ミヅキコンサート≫



2日目は活性化部会主催で体験型イベントをメインに実施。近年人気急上昇中の多肉植物の寄せ植え体験をはじめ、5連射式の割りばしゴムでっぼうを作って射的ゲームをしたり、ハイブリットウインドオーケストラ所属の木管金管デュオ『夢ミヅキ』によるスプリングコンサートを開催したりと盛りだくさんの内容でした!

また、約10年ぶりに白砂のポン菓子復活!会場の外では、お米がはじける「ポンッ!」という音が何度も響いていました!来場者にはポン菓子とこんにゃく同好会の手作りこんにゃくが配られました😊

さらにイベント終了後には、豪華景品を賭けた大抽選会を開催!名前が呼ばれるたびに皆さん一喜一憂。1等のスチームアイロンをゲットしたのは、桑本文昭さん(今浦)!そして特等のフライパンセットを手にしたのは、永井玲子さん(東平原下)でした!\(^o^)/きっと今年はいいことありますよ(*^^*)♪

地域内外から多くの方にご来場いただき、無事に今年のきちちゃん祭を終えることが出来ました!ご来場いただいた皆さん、そして運営いただいた役員の皆さん、ありがとうございました!!



作品展示



多肉植物の寄せ植え



てんとう虫飾り作り



割りばしゴムでっぼう作り



射的



永井玲子さん 特等おめでとう!

手づくりこんにゃく



ポン菓子



夢ミヅキ スプリングコンサート

令和6年度に向けて...



3月15日(金)白砂まちづくりセンター運営推進委員会、18日(月)白砂まちづくり委員会活性化部会、19日(火)同教育振興部会が行われました。それぞれ、令和5年度の振り返りと、令和6年度の活動について話し合われました。今年度も様々な活動を通して地域のつながり作り、人づくりを進めていきますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

4月行事予定

★おしらせ★

日	曜日	予 定
1	月	瑞風運行日
2	火	 13:13頃 折居駅を通過します
3	水	
4	木	
5	金	人権相談
6	土	監査
7	日	職員不在日
8	月	
9	火	
10	水	狂犬病予防接種・水墨画教室
11	木	
12	金	第1回教育振興部会
13	土	ヨガ
14	日	職員不在日
15	月	ヨガ教室が再開されました。興味のある方はまちセンまでお問い合わせください。 *毎月第2・4土曜日
16	火	
17	水	ラブック号 14:15~14:45
18	木	
19	金	
20	土	職員不在日
21	日	白砂まちづくり委員会 総会
22	月	
23	火	
24	水	水墨画教室
25	木	
26	金	
27	土	ヨガ
28	日	グラントワ
29	月	昭和の日・職員不在日
30	火	
31	水	

令和6年度

白砂まちづくり委員会 総会のご案内

日時：4月21日(日) 午前9時～10時

場所：白砂まちづくりセンター

- 内容：①令和5年度活動報告、会計報告
②監査報告
③令和6年度活動計画、予算計画(案)
④その他



総会終了後、

10時～

- ◆人権・同和教育推進委員会 総会
- ◆福祉委員研修会 & 民生児童委員との連絡会

11時～

- ◆白砂地域福祉推進協議会 総会

を行いますので、あわせてご出席をお願いいたします。
なお、役員の皆様には別途案内を送付いたします。

※やむを得ずご欠席される場合は、白砂まちづくりセンターまでご連絡ください(32-1288)

口腔ケア事業からのおしらせ

東平原下集落の皆様

年度末に行ったアンケートについて、回答のご協力をありがとうございました。結果をもとに、今年度の口腔ケア事業につなげていきます!

吉浦集落・今浦集落の皆様

今年度は吉浦集落・今浦集落(一部)を対象に口腔チェックを行います。該当者の方には集落長さん、もしくは保健委員さんを通してご連絡いたします。是非受診してください!



あとがき 白砂地区の情報発信ツール“オープンチャット”の運用開始から約3ヶ月が経とうとしています。徐々にメンバーも増えていき、地域の皆さんに投稿していただいたり、「情報が早く知れるからいいね。」といったお言葉をいただいたりと少しずつですが地域に定着していることを実感し、嬉しく思っています。まだ入っていないよという方は、ぜひLINEのオープンチャットにご登録をお願いします😊(佐藤) ⇒⇒





あい ふれ♡しらすな

No.38
令和6年5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



神楽と桜を 観るまつり



東平原上集落婦人部のあったか~うどん!
大人気であつという間に完売となりました(*^-~^*)



からあげラボハジメ秘密基地さんのお弁当、
からあげやポテトも大人気! ♪

3/31(日)岡崎神楽社中さん主催の神楽と桜
を観るまつりが開催されました。生憎の雨で
外での花見は叶いませんでしたが、迫力ある
神楽を間近で楽しませていただきました!



訂正のお知らせ

令和6年4月号で掲載しました瀧谷翔明さんの漢字が間違っておりました。大変失礼いたしました。

誤：翔空 正：翔明

お詫びして訂正いたします。誠に申し訳ありませんでした。

6年生ありがとう！ 白砂っこ倶楽部 お別れ遠足



3月25日(月)白砂っこ倶楽部の6年生を送る会として、金城ベリーネにいちご狩り遠足に行きました。小学校1年生～6年生まで、総勢11名の白砂っこ。学年は違いますがみんな仲良しで、行き帰りのバスもとってもにぎやかでした(*^-^*)いちご狩りの後はまちづくりセンターで昼食。和田アミエさん、桑原美津枝さんが作って下さいました！いちごとランチでおなかいっぱいになった後は、まちづくり委員会、白砂っこ倶楽部からのお祝いをプレゼント。6年生からは「今までたくさん支えてくださりありがとうございました。」とお礼の言葉がありました。中学校でも頑張るね！

令和6年度 白砂まちづくりセンター年間事業計画

☆地域交流活動推進事業

- ・梅狩り
- ・西条柿ミニミニ収穫祭
- ・地域を知る事業

☆まちづくり組織活動支援事業

- ・体育祭
- ・白砂花火
- ・敬老会
- ・みんなでつろーてきちゃん祭

☆防災・防犯活動支援事業

- ・運転寿命延伸講習会

☆住民の主体的な学びの場を提供する事業

- ・奈良漬け教室
- ・減塩みそづくり
- ・読書感想文教室
- ・陶芸教室
- ・人権同和教育研修
- ・お正月遊び
- ・いきいき！白砂スクール

☆その他、魅力ある地域社会の実現につながる事業

- ・三隅小学校支援
- ・白砂っこ倶楽部



New!

皆さんのやりたい！楽しみたい！の声を大切に、一緒に取り組んでいきたいと思えます。いくつになっても何かを学んで楽しい！ちいさな子供から中高生、大人も地域のおじいちゃん、おばあちゃんもみんなで「いきいき！」盛り上がりましょう！



白砂まちづくりセンターでは、今年度「白砂スクール」を開講します！

「こんなことしたいな」「習ってみたいな」という興味から、趣味の幅を広げてみませんか？(*^-^*)
6月開講予定です！ご参加お待ちしております♪

予定講座

☆手芸教室

☆寄せ植え教室

☆おそうじの裏技

☆料理教室

☆ヨガ講座

☆DIY講座 など

* 6月～2カ月に1回程度行う予定です。開催日が決定次第センターだよりでお知らせします。

* 講座により異なりますが、定員は5名から10名の予定です。

* 連続講座ではありません。参加希望の度にお申し込みください。



パーシモンズB

毎月23日前後、三隅保育所年長児さんに絵本の読み聞かせを行っています。一緒に行ってください地域の方、随時募集しています！詳細は白砂まちづくりセンターまでお問い合わせください。

新生会さんのチューリップが今年も見事に咲きました！いつもありがとうございます。



5月 行事予定

★ おしらせ ★

日	曜日	予 定	
1	水		
2	木		
3	金	憲法記念日・職員不在日	
4	土	みどりの日・職員不在日	
5	日	こどもの日・職員不在日	
6	月	振替休日・職員不在日	
7	火	ヨガ教室が再開されました。興味のある方はまちセンまでお問い合わせください。 *毎月第2・4土曜日	
8	水		水墨画教室
9	木		
10	金		
11	土	ヨガ・職員不在日	
12	日	グラントワ・体育祭準備	
13	月		
14	火		
15	水	ラブック号 14:15~14:45	
16	木		
17	金		
18	土	JA 三隅支店地域貢献活動	
19	日	まちづくり委員会 体育祭	
20	月	パーシモンズB	
21	火		
22	水	水墨画教室	
23	木		
24	金	地域井戸端会	
25	土	ヨガ・職員不在日	
26	日	まあきんさい家・職員不在日	
27	月	3B 体操	
28	火		
29	水		
30	木		
31	金		

令和6年度 白砂体育祭 開催

日時：5月19日(日) 午前9時～
 場所：白砂まちづくりセンター グラウンド
 ※雨天の場合は、センター内ホールで行ないます。
 ※プログラム等の詳細は別途チラシをご覧ください。
 ※教育振興部会役員の皆様は5/12(日)8:30～
 器具確認等の事前準備を行ないます。



出張サロンまあきんさい家



白砂まちづくり委員会では今年度、各集会所での茶話会を開催します！
 テーマは「のんびりお茶会」です。久しぶりに顔を合わせて話してみませんか？
 お気軽にご参加ください(*^-^*)
 *詳細はチラシをご確認ください。

奈良漬教室について

例年ご好評いただいている奈良漬教室について、今年度も実施することとなりました。参加をご希望の方は、5月17日(金)までに、まちづくりセンターまでご一報ください。
 初参加の方も大歓迎です(*^-^*)♪
 *以前参加されたことがある方は、別途案内ハガキを送付いたします。瓜と粕の数を記入の上、ご返送ください。



口腔ケア事業からのおしらせ

◆お口の中には細菌がいっぱい！◆

大人の口の中には300~700種類の細菌が生息していると言われていて、歯をよくみがく人で1000~2000億個、あまりみがかない人では4000~6000億個もの細菌がすみ着いているそうです。口の中の細菌は、カンジダ菌・黄色ブドウ球菌・インフルエンザ菌など全身疾患の原因菌含まれ、免疫力の低下とともに増加し、病気を引き起こす一因となります。

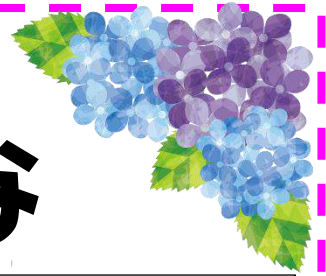
病気のリスクを減らすためにも口腔ケアをしっかり行なって、お口の中を清潔に保ちましょう。



あどがき 今年の白砂まちづくりセンターのテーマは「いきいき！しらすな」です。「何か趣味を見つけないけど、何していいかわからん！」という声を聞き、いろいろな種類の講座をしてみることにしました(*^-^*)一度参加してみて、興味が出たらサークル活動や趣味活動として続けていただけたらな~と思います。新しい事を始めるときはいつも緊張しますが、『ドキドキ』を『わくわく』に変えて、『いきいき』輝いていきましょう☆ (田城)

オープンチャット加入者募集中☆





あい ふれ♡しらすな

No.38

令和6年6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

白砂まちづくり委員会 総会



白砂地域福祉推進協議会

白砂地区人権・同和教育推進委員会

4月21日(日)白砂まちづくり委員会、白砂地区人権・同和教育推進委員会、白砂地域福祉推進協議会の総会がそれぞれ執り行われ、議案はすべて可決されました。今年度の計画などについては、総会資料をご覧ください(お持ちでない方は各集落長またはセンターまで)。今年も各部会等で様々な事業を計画しています。地域の皆様の積極的なご参加をお待ちしています。また役員の皆様につきましては、準備・企画等のご協力をお願いいたします。

白砂まちづくり委員会 ホームページについて

令和6年度白砂まちづくり委員会定期総会で議題に上がりました「白砂まちづくり委員会のホームページについて」ですが、管理会社の変更や、保守代金がかかるようになったことに伴い、経費削減等のため、令和6年5月10日をもって閉鎖いたしました。センターだよりや事業について、身近な出来事などの情報発信は、今後もオープンチャットを活用して行っていきますのでぜひご参加ください!また、白砂まちづくりセンターだよりは、浜田市のホームページでもご覧いただけます。



LINE オープンチャット
はコチラから



浜田市の HP
はコチラから



白砂体育祭

いれあいしらすな6月号(2)

5月19日(日)教育振興部会主催の体育祭が開催されました。

今年は5年ぶりに屋外での開催が実現し、地区住民約90名が4集落対抗でパン食い競争や縄ない競争、綱引きなど全10種目で熱い戦いを繰り広げました。結果は個人種目『縄ない競争』優勝：下岡隆雄さん(吉浦)、団体競技2種目で1位：東平原上集落、総合優勝：東平原上集落でした。東平原上集落は昨年に続き2連覇、3冠達成と圧倒的な強さを見せました！おめでとうございます(*´▽`*)ご参加いただいた皆さん、大変お疲れさまでした！！



味山商店さんの焼きそば復活！

パン食い競争



めざせ!!ホールインワン



お掃除上手



綱引き



総合優勝 東平原上集落

備えんさい 防災訓練&お掃除上手 1位



こどもの借り物競争



縄ない競争

縄ない競争

優勝 下岡隆雄さん(吉浦)

今年度もエコ活動でゴーヤ苗を配布しました！

備えんさい 防災訓練

玉入れ

*体育祭に先駆けて、「JA ボランティア清掃活動」としてJA しまね三隅支店の皆さんがグラウンドの草抜きを行ってくださいました。おかげさまで気持ちよく体育祭を迎えることが出来ました。ありがとうございました。

学校支援 ミシンボランティア

5月9・16・24日の3日間、三隅小学校6年生の家庭科ミシンの授業にて地域ボランティアの方が支援に入りました。

白砂地区からは今年も桑原美津技さん(今浦)にお世話になりました。

児童らはボランティアさんの丁寧な指導のもとナップザック作りを行ないました。児童は授業で制作したナップザックを持って6月に広島県へ修学旅行に行くそうです。どれも素敵な作品に仕上がりました！支援いただいたボランティアの皆さん、ありがとうございました。



ふれあい交流会 開催のお知らせ

白砂地域福祉推進協議会による令和6年度ふれあい交流会を実施します。大人から子どもまで多くの方のご参加をお待ちしています！！

日時：6月9日(日)
10:00~12:00

会場：白砂まちづくりセンター

内容：100歳体操
ポッチャ体験会
じゃんけん大会



※申込みは白砂まちづくりセンター(32-1288)
または各集落の福祉委員まで
※送迎バスの利用希望者は申し込みの際にお伝えください。



みんなでいきいき
楽しみましょう！



いきいき！
しらすなスクール



6月の講座 *詳細はチラシをご確認ください。

ナチュラルおそうじ教室

6月18日(火)

10:00~12:00

講師 くまハウス 代表取締役

熊谷悦子様

参加費：無料 定員：10名程度



例年好評だった吉浦集落の梅狩りですが、結実不良により、今年度は残念ながら中止となりました。楽しみにして下さった皆さんには申し訳ありません。来年はたくさん実りますように！

*代替事業を計画中です。お楽しみにお待ちください☆



6月 行事予定

日	曜日	予 定
1	土	職員不在日
2	日	浜田市総合防災訓練 職員不在日
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	お買いものタクシー(吉浦・今浦)
7	金	職員不在(午後)
8	土	ヨガ・職員不在日
9	日	ふれあい交流会・グラントワ
10	月	
11	火	
12	水	水墨画教室
13	木	職員不在(午後)
14	金	
15	土	職員不在日
16	日	センター清掃(平原上・下)
17	月	
18	火	ナチュラルおそうじ教室
19	水	ラブック号 14:15~14:45
20	木	お買いものタクシー(平原上・下)
21	金	
22	土	ハウ酸団子づくり(保健委員) ヨガ・職員不在日
23	日	職員不在日・グラントワ
24	月	パーシモンズB・3B体操
25	火	
26	水	水墨画教室
27	木	まあきんさい家(吉浦)
28	金	
29	土	職員不在日
30	日	職員不在日

あとかき 6月からあいのりタクシー事業の新たな取り組みが始まります！その名も「しらすな あいのりお買いものタクシー」。月に2回、トライアル便を運行します(往復600円)。ちょっとしたお買い物でも、大量買いでもOK！ご自宅まで送迎いたします！この機会に是非ご利用ください😊定員は毎便8人までです。お気軽に白砂まちづくりセンターまでお電話ください。詳しいことはセンターだより先月号挟み込みチラシをご覧ください。(佐藤)

★ おしらせ ★

まちづくりセンター清掃

日 時：6月16日(日) 7:30~9:30

【持ち物】

◆晴天時：草刈り機(持っている人)、
手かぎ、軍手など

◆雨天時：館内清掃用古タオル、軍手など

今年度は東平原上・下集落の皆さんにお世話になります。よろしくお願いいたします。

出張サロン まあきんさい家



6月は吉浦集落が対象となります。

日 時：6月27日(木) 13時半~

場 所：吉浦集会所

気軽にお茶を飲みましょう☆三隅支所市民福祉課より保健師さんも来られますので、健康相談も出来ますよ(*^-^*)

みずみっ子☆Summer

~あそんで!まなんで!はたらいて!~

日時：8月24日(土) 10時~15時

場所：三隅まちづくりセンター

内容：おしごと体験・はたらく車の展示

親子で楽しめる「あそびブース」ほか

※詳細はセンターだより7月号に掲載

主催：三隅地域まちづくりセンター連絡会

共催：三保地区まちづくり推進委員会

口腔ケア事業からのお知らせ

5月9日(木)今年度の活動内容についての話し合いを行ないました。今年も山根歯科医院、リハカレ島根、市民福祉課、保健委員の皆さんの協力のもと、事業を進めてまいります。よろしくお願いいたします。

また先日の体育祭開催にあわせ、山根先生から地域の皆様にと口腔ケア用品をいただきました。今後も地域全体で口腔ケアに取り組んでいきましょう!





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

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“ポッチャ”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!(*´▽`*)



大人も嬉しい
お菓子の囲み取り



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
ポッチャ体験会



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。





5月26日(日) 今浦集会所で出張サロン『まあきんさい家』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あ〜。」「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中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。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 お買い物タクシー

6月6日(木)より 買い物支援を目的とした「あいのりお買い物タクシー」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掛け、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



## 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。



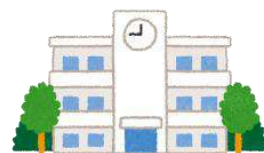
# 白砂まちづくり委員会 活性化部会イベント班

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！ しらすなスクーール



\*詳細はチラシをご確認ください。

## 弥栄満喫旅

元氣とアートで17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、いろいろなお仕事を、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  | まあきんさい家・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  |  瑞風は車両点検のため9月まで運休です |
| 9  | 火  |                                                                                                      |
| 10 | 水  |                                                                                                      |
| 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)<br>職員不在日                                                                          |
| 21 | 日  | グラントワ・人権 DVD(今浦)<br>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 まあきんさい家



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知らせ

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！！

