



あい ふれ♡しらすな

No.64
令和8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



出張サロンまおきんさい家



5月31日(日)今浦集落、6月11日(木)吉浦集落で出張サロンを実施しました。

今回は、吉川優子さんをお講師にお迎えして身体と頭の体操をご指導いただきました。腕や足を動かしたり、今浦ではボールを、吉浦ではタオルとボールを使ってゲーム感覚で運動が出来ました。思っていたようにできても、できなくても、無理をせず、自分自身ができることを続けることで今より少し健康度がアップしますよ！頭の体操をしながら運動(有酸素運動)をすると認知症予防にもなるそうです。また、口笛を吹くことでほうれい線の改善や口腔機能の低下の予防にもなるそうです。さっそく、好きな歌を口笛で吹いてみませんか♪





白砂地域福祉推進協議会

ふれあい交流会



夏風亭きんこんさんによる落語「寿限無」



伊藤保健師「100歳体操」



みすみスポーツクラブ「モルック」



恒例のじゃんけん大会は、
2年連続で矢地邦洋さんが1等賞!



帰りにふれあいの花が配られました☆

6月14日(日)白砂地域福祉推進協議会によるふれあい交流会が行われました。

まずは夏風亭きんこんさんによる落語「寿限無」を楽しみました。抑揚のある語り口にみなさん大笑い☆とても盛り上がりました!次に、三隅支所市民福祉課の伊藤保健師さんによる100歳体操を行い、体をほぐしました。軽いおもりをつけて行う体操は思ったより大変でしたが、「ゆっくりな動きを継続して行うことが筋力維持に大切です」と教えていただきました。そして今回、初めてのモルック体験をみすみスポーツクラブ三浦幸治さんにご指導いただき実施。やったことのある方もおられましたが、簡単なようで難しいルールに頭も体も使いながらみなさんワイワイ楽しんでおられました(*^-^*)待ち時間には健康チェック「ザリッツ」も行われ、自分の体の状態について知ることが出来ました。日々の運動や食事で筋肉を維持することが大切です!暑い夏を乗り切って、みなさんまた元気にお会いしましょう!

本事業は赤い羽根共同募金によって実施されています。設置した募金箱には
2,181円集まりました!ご協力いただきありがとうございました。



まき作り体験



地域の皆さん・三隅小支援学級(さくら・わかぼ)



5月24日センター事業で、6月10日三隅小学校支援学級(さくら・わかぼ)の皆さんで「まき」作りを、桑原さん、桑本さんに教えていただきながら行いました。手に粉がたくさんついたり、あんがうまく包めなかったり・それでも「まき」の葉(サルトリイバラ)に包んで蒸せばおいしい「まき」の出来上がり!! センター長から、どんな時に食べていたかなどお話を聞きながら、いろいろな形に蒸しあがった「まき」をおいしくいただきました。郷土料理の味を子どもたちが覚えていて次の世代につないでほしいですね。



考えよう! 防災について

～浜田市総合防災訓練・三隅中学校防災学習～



三隅中ではボランティアとして永井伸次さんにご協力いただきました!

6月7日(日)浜田市総合防災訓練が行われ、吉浦・東平原上の自主防災会が参加しました。情報伝達訓練ということで、班ごとに安否確認の連絡をされました。6月12日(金)

には、三隅中2年生が災害時の避難所設営体験を行いました。有事の際に慌てず済むよう、日ごろから備えることが大事ですね! 参加された皆さん、お疲れさまでした。



三隅中学校より、先月のセンターだよりで募集しました浴衣の寄贈について、数が集まりましたので6月中旬をもって受付を締め切りましたと報告がありました。白砂にも何名かお持ちいただきました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。7月の授業で、三隅中2年生が着付け体験をされるそうです。様子は次号でお伝えします(*^-^*)

7月行事予定

★おしらせ★

日	曜日	予 定
1	水	さくら・わかば学級 摘果体験
2	木	お買い物タクシー 三隅小3年生事前学習 
3	金	三隅中2年生浴衣着付け体験
4	土	職員不在日
5	日	職員不在日
6	月	三隅中2年生浴衣着付け体験
7	火	三隅小3年生摘果体験
8	水	水墨画教室
9	木	三隅小3年生摘果体験予備日
10	金	
11	土	職員不在日 ヨガ
12	日	職員不在日
13	月	まあきんさい家(東平原下)
14	火	陶芸教室 
15	水	ラブック号
16	木	清流の鐘 
17	金	
18	土	釣り体験
19	日	人権DVD研修会(今浦) 職員不在日
20	月	海の日 釣り予備日 職員不在日
21	火	
22	水	水墨画教室 
23	木	人権DVD研修会(吉浦)
24	金	
25	土	ヨガ 白砂っこ倶楽部 白砂花火
26	日	職員不在日
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

いきいき! 白砂スクール 陶芸教室

日 時: 7月14日(火) 13:30~15:00

場 所: 白砂まちづくりセンター(32-1288)

講 師: 福郷 生雲さん(石見焼雪舟窯)

参加費: 1,000円もしくは2,000円

定 員: 10名

持ち物: エプロンまたは汚れてもいい服装

申し込み締め切り: 7月7日(火)

* 1,000円でお皿かカップが1個作れます。

2,000円だと2個になります。

申し込みの際にお伝えください。



三保まちづくりセンター共催! 釣り体験

日 時: 7月18日(土) 7:00~13:00

場 所: 三保まちづくりセンター周辺

参加費: 200円

定 員: 小学生20名

* 詳細は保護者世帯へ直接ご案内します。



出張サロン まあきんさい家

7月は東平原下集落で1回目のサロン!

日 時: 7月13日(月) 10:30~11:30

場 所: 東平原下集会所

三隅支所市民福祉課より保健師、栄養士の方にお越しいただき、健康相談を行います。

ゆっくりお茶を飲みながら楽しみましょう(*^-^*)

お買いものタクシー次回運行日

7月2日(木) 10:30 まちづくりセンター出発

(順次ご自宅へお迎えに行きます)

定 員: 8人 行き先: トライアル浜田店

料 金: 片道300円(敬老乗車券可)

利用希望者は白砂まちづくりセンターへお知らせください。

あとがき センター事業や学校支援などで、今年は「まき」を食べる機会が多くありました。実はわたくし、昨年の中学校でのまき作りで始めてまきを作って食べました。小さい頃はかしわもちをよく買って食べたのですが、蒸したてということも相まってか、まきの方がよりおいしく感じました! 田植えの泥落としの際によく作られていたというまき。今ではなかなか作ることも減っているそうですが、またみなさんと作って食べたいなと思っています! (田城)