



スマイル&スマイル

介護教室

マイケル

この教室は「広島市家族介護教室事業」により行われています。
平成15年度の介護教室が始まりました。 場所 三篠公民館

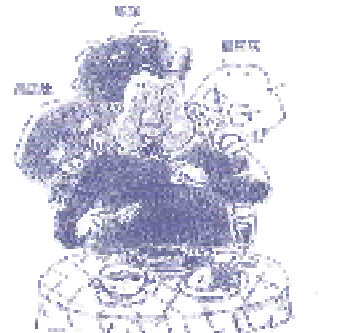
日時 5月14日 (水) 13:30~15:00

内容 「生活習慣病について」

講師 長崎病院
松本康子ドック医長

先生は死の四重奏といわれる生活習慣病には、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症があり、生活習慣病をなくすためには

- 1 食事生活に気をつける。(洋食よりは和食)
 - 2 適度の運動(泳ぐ等の筋肉を増やす運動が効果的)
 - 3 体重の管理(毎日体重を計る)
 - 4 タバコは吸わない。(何の病気でもこれはダメ)
 - 5 ストレスは溜めない。(自分なりのストレス解消)
 - 6 定期的に検査を受ける。
- 等のアドバイスを受けました。



7月 西区コミュニティカレンダー

毎月1・10・20日は市民交通安全の日 毎月1日は自転車交通マナーの日 毎月17日は青少年の日

1 (火)	社会を明るくする運動月間(保護・更婦) 社会を明るくする運動街頭啓発(保護・更婦) 社会を明るくする運動チャリティ茶会(更婦) 「愛のたより」運動月間(更婦) WEST21パソコン研修(第3回)	16 (水)	
2 (水)		17 (木)	
3 (木)		18 (金)	
4 (金)		19 (土)	
5 (土)		20 (日)	
6 (日)	青少年によい環境をあたえる運動「西区啓発大会」(青協・保護・更婦)	21 (月)	海の日
7 (月)		22 (火)	WEST21パソコン研修(第6回)
8 (火)	WEST21パソコン研修(第4回)	23 (水)	
9 (水)		24 (木)	
10 (木)	国土建設週間	25 (金)	
11 (金)	広島県夏の交通安全運動 20日まで (西推・中推)	26 (土)	
12 (土)		27 (日)	第16回西区年齢別バドミントン大会(体連)
13 (日)	親善バレーボール大会(P連)	28 (月)	
14 (月)		29 (火)	WEST21パソコン研修(第7回)
15 (火)	WEST21パソコン研修(第5回)	30 (水)	
		31 (木)	

団体略称名の見方

体連	広島市学区体育団体西区連合会	民協	西区民生委員児童委員協議会	更婦	西地区更生保護婦人会
体指	西区(広島市)体育指導委員協議会	子連	西区子ども連合会	中推	広島中央交通安全運動推進隊
女性	西区(広島市)女性団体連合会	P連	西区PTA連合会	西推	広島西交通安全運動推進隊
公衛	西区公衆衛生推進協議会	老連	西区老人クラブ連合会	地域	西区地域活動連絡協議会
青協	西区青少年健全育成連絡協議会	保護	西地区保護司会	消防	西消防団



生活の知恵袋講座

昔いろいろ発見隊 温故知新

衣・食・住・遊をテーマにして、地域に住む達人の方々から、昔のいろいろな生活の知恵を学ぶ4回シリーズの講座。温故知新の第1回「遊」が6月21日(土)午前10時より、三篠公民館で始まりました。

講師のたつじんくらぶ会員の皆さんで、ものしり隊員が10名と、小学校3年までの昔いろいろ発見隊員の20名です。

お手玉

ものしり隊のみなさんのお手本に、歓声があがります。お手玉を1つずつとなりへ手渡ししたり、1つ上にあげてつかんだり、1つ上にあげて両手をたたいてつかんだり、段々と技術が上がって行きます。一生懸命な発見隊たちは教えてもらいながら上手になっていきます。



メンコ(パッチン)

ものしり隊員の実演に、見たことのあまりない遊びに興味津々のようです。

指で返す・台の上へのせ、1枚で移動させ落とす、ひっくり返すの3種類です。

始めはなかなかものしり隊のようなわけにはいきませんが、やっていくうちに段々に上手になっていきます。さすがに男の子は上達が早いようでした。夢中になり、やめましようとの声も耳に入らないくらいでした。



ゆるやかな昔体験を通して、昔の人の知恵を発見しよう!



WEST21のホームページは

<http://www.west21.gr.jp>

発行・編集 西区コミュニティ交流協議会

広島市西区福島町二丁目2-1

TEL (082)232-2111 E-mail: info@west21.gr.jp

20周年記念コンサート コーラスグループ「あまーびれ」



と き 2003年4月26日 (土)
13:30~15:45
と ころ いのくち公民館 大ホール



「この道」「砂山」「武田の子守歌」「赤とんぼ」と4曲を熱唱され、上品で美しいハーモニーに聴き入っていました。

あまーびれの歩み

名 称

昭和57年 11月 井口小学校コーラス【ゆりかご】として発足
昭和60年 12月 名称【あまーびれ】と改称

「あまーびれ」の語源、イタリア語で、かわいらしい、愛らしいという意味だそうです。

会員構成

会員数 総勢 29名の女性グループ
平均年齢 62,5歳、最高齢 81歳、最年少 30歳代

おもな活動

- 昭和58年 11月 井口公民館文化祭、井口小学校PTA文化祭
- 昭和59年 6月 鈴が峰小学校PTA合唱交歓会
- 昭和62年 6月 湯山比呂子先生コンサート 賛助出演
- 平成元年 2月 第3回マさんコーラスフェスティバル 金賞受賞
- 平成2年 2月 第4回マさんコーラスフェスティバル 審査員特別賞受賞
- 平成4年 6月 10周年記念コンサート
- 平成8年 12月 湯山比呂子先生チャリティコンサート 賛助出演
- 平成10年 6月 15周年記念コンサート
- 平成12年 5月 ありがとうお母さんフェスティバル
- 平成13年 9月 西区民音楽祭



第二部



若々しい衣装に衣替えして、色とりどりの衣装にカンカン帽子というファッションで、昭和25年の東京キッドを合唱しました。

遠くは東京、関西から、西は九州からOGたち19名も参加して20周年記念コンサートを盛り上げるとともに華を添えました。OGの皆さんと一緒に「川の流れるように」を熱唱しました。



第三部

外国民謡・歌曲



赤いばらの花を片手に白のロングドレスで登場し「夢路より」ほか6曲を熱唱しました。

幻想的なライトの中で皆さんは熱唱されました。この美しい歌声、ハーモニーを音声でお伝えすることが出来ないのが非常に残念です。



事務局よせあつめ情報

西区役所の電話が変わります。
7月7日(月)から直接担当課や係に電話がつながる(ダイヤルイン)ようになります。(ご用の課や係がわからない場合は、代表電話(232-2111)におかけください。)なお、西区厚生部・西区地域福祉センターの電話番号は、今までどおりです。



区政振興課：532-0925、0926、0927
市民課：532-0929、0930、0931
保健年金課：532-0933、0934、0935
収納課：532-0937、0938、0939、0940

課税課：532-0942、0943、0944
管理課：532-0946、0947
建築課：532-0949、0950
土木課：532-0952、0953