



“課外授業 ようこそ先輩”の番組収録が 2月18日(水)己斐小学校でありました。己斐小の5年生が先輩の 風見 慎吾さんから授業を受ける番組です。



風見先輩がみんなと挨拶を交わして、早速授業開始



己斐小学校ホームページもご覧下さい。
<http://www.koi-e.edu.city.hiroshima.jp/>



3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(月)	春の火災予防運動(消防)	16(火)	
2(火)		17(水)	
3(水)	耳の日	18(木)	
4(木)		19(金)	
5(金)		20(土)	春分の日
6(土)		21(日)	
7(日)		22(月)	
8(月)		23(火)	
9(火)		24(水)	
10(水)		25(木)	
11(木)		26(金)	年少リーダー研修会県外研修
12(金)		27(土)	
13(土)		28(日)	
14(日)		29(月)	総会(体指)
15(月)		30(火)	
		31(水)	

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	更女 西地区更生保護女性会
体指 西区(広島市)体育指導委員協議会	子連 西区子ども会連合会	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



～余暇をいかして生き生き人生～

於) 己斐公民館 講師: 余暇生活開発士 波多野 俊明 氏
 平成16年 3月 5日(金) 旭寿大学公開講座

シニアライフアドバイザー、ネイチャーゲーム指導員、自然観察指導員の資格を持たれる講師 波多野さん 中高年の世代にもう一度“花を咲かせて”ほしいと話される。



実年齢と見かけ年齢 “年はとっても年寄るな”



ポケル五原則
 “無趣味”・“無感動”・
 “無感謝”・“無口”・
 “無表情”



斎藤 茂太氏の説く
 “明るい老後”
 “友人は多く”・“前向き”・
 “本業以外の趣味がある”・
 “ひとを責めない”

那須 正幹さん講演会

於) 己斐上公民館 「夢馳せる少年時代」
 講師: 那須 正幹(なす まさもと)氏
 平成16年3月6日(土) 対象: 小学生の保護者



少年時代を過ごされた己斐の町をイメージして物語が展開する「ズッコケ三人組」シリーズの著者 那須さん 子どもの頃遊びまわった町の思い出や、子どもたちを温かく受け入れ、時には厳しく叱ってくれた人々の様子を紹介して頂き、子どもたちが のびのびと遊び、成長していく環境づくりについて考える。



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



己斐東学区社会福祉協議会では高齢化福祉に尽力しています。

己斐東学区各町内会もこの高齢者福祉について積極的に推進して、いろいろな企画で「ひとり暮らしの老人とのつどい」等を各町内会単位で行っています。

平成16年2月29日(日)己斐東1丁目町内会では己斐東1丁目集会所で「第5回町内ふれあい交流会」を開催しました。多数の方々が参加され町内の活性化と親睦を図りました。

西山正春町内会長の挨拶で開会、来賓の青野法昭己斐東学区社会福祉協議会会長からは「おれおれさぎ」と「悪徳商法」に関する注意を含む挨拶を頂きました。

その後西区己斐本町の齋整形外科院長齋謙先生の「健康で長生きするためにどうしたらよいか」のお話を聞き、先生のヴァイオリンに合わせて「春の小川」「春よ来い」「しゃぼん玉」を合唱し、サンサンスの「白鳥」のヴァイオリン演奏を聴きました。

なごやかな昼食の後、デイサービスセンター「リバーサイド中広」の職員さんによる全身のストレッチと職員さん手作りのゲームを楽しみました。

最後にピンゴゲーム。ピンゴゲームは初めての人もあり、ピンゴになっても気付かなかったり、リーチになってもなかなかピンゴにならなかつたりして、真剣に次の数字を聞き逃さないよう耳を傾けていました。ピンゴゲームでは景品も用意され、楽しい一日でした。



ゲーム「遠くへ送って」



なかなか思うところにいかない!



齋先生のお話



齋先生のヴァイオリン演奏と合唱

齋先生のお話の要約

健康で長生きするためには惜しまれる人生、生きたあかしがある人生を送りたい。肉体的にも精神的にも健康であるためには、若い人と交わる。

栄養

カルシウムの補強が大切。牛乳を飲みましょう。女性はカルシウムの量が急激に減るので骨折しやすい。

運動

ウォーキングがよい。歩幅を広く、7000~10000歩。血液の循環がよくなり、頭も刺激される。

食事

食事にはお茶を飲みましょう。抗癌作用・殺菌作用がある。減塩：長寿県沖縄は塩分が少ない。お酒：全く飲まない人より飲んでいる人のほうが元気。

休養

疲れたら休みなさい。体だけ休ませるのでなく、鋭気を養うことが大切。

最も大切な事は日本が平和であること。平和でなければ健康で長生きできない。

『西国街道ぶらり旅』 3月13日(土)



江戸時代、大名の参勤交代などの往来として栄えた『西国街道』を散策するこの企画も3回目を迎えました。回を重ねる度人気が高まり、今回も受付開始30分で定員(70名)オーバーとなりました。当日は前日までの空と打って変わって、雲ひとつない真っ青な空の広がる絶好のウォーキング日和に恵まれました。

コースは

己斐公民館 旭山神社 別れの茶屋 大歳神社 新宮神社
古田公民館(昼食) 上田流和風堂

出発前、郷土史家の今田三哲先生から歴史的背景や、見どころの講義を聴きました。

先生からの話で印象的だったのは、「『碑』ひとつ見ても、石で時代が分かり、彫られた内容で地元の人々の喜び、感謝が分かる」とのこと。また、「この街道は、文化の通り道として栄えてきたが、その影には沿道の人達の協力と、苦勞があった事を忘れてはならない。例えば、長崎奉行が赴任するような時は、600人の役人に対して1,000人の人工が必要だった。その都度地元の人々が自分の仕事を休み、安い賃金で駆り出されていたようだ」という事でした。



この話を胸に刻み歩くと、見慣れた風景もまた違って見えるものです。中でも、大歳神社の「かってこの地に、鉄の製造(たたら)が行われていたのでは?」と、思わせる絵図が奉納されていたのには驚きました。

安佐南区ボランティアグループ北の庄一座の人々による『黄門さま一同』と、古田青年会の有志の『毛利元就などの武将』の仮装による同行もあり、楽しく歩くことが出来ました。昼食後は、二班に分かれ茶道『上田宗箇流和風堂』のお庭拝見と、特別に飾られた由緒あるお雛様、そして門人の方による御点前を堪能しました。



(取材:ふるさと特派員)