

ピアノコンサート

マイタウン

平成14年7月6日(土)10時から、古田公民館ホールにおいて、ピアニストの三浦裕美さんを招き、子どもから大人まで地域のみなさんがどなたでも聴きにきていただけるピアノコンサートを開催しました。

三浦裕美さんは、筑波大学付属盲学校高等部音楽科卒業後、エリザベート音楽大学器楽科ピアノコースを卒業し、1988年に第38回全日本盲学生音楽ピアノコンクールで第2位入賞。2001年



三浦裕美さん



マイクがくるとちょっとドキドキでした

には、ウィーンのパベーゼンドルファーザールにて行われたスプリングコンサートに出演されました。現在は、学校やコンサートホールに招かれ100回以上の演奏を行う傍ら、声楽の伴奏や室内音楽等の各方面でも活躍中です。

「となりのトトロ」など子どもたちもよく知っている曲が流れてくるとつい口ずさんでしまいました。「明日があるさ」をみんなで歌いました。

8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 (木)	平和記念公園一斉清掃 (公衛) 市民児協行旅死亡人供養会 (民協)	17 (土)	
2 (金)		18 (日)	
3 (土)		19 (月)	
4 (日)	夏季球技大会 (子連)	20 (火)	軽スポーツ大会 (体指)
5 (月)		21 (水)	
6 (火)	広島平和記念式典	22 (木)	
7 (水)	鼻の日	23 (金)	
8 (木)		24 (土)	
9 (金)	長崎平和記念式典	25 (日)	
10 (土)		26 (月)	
11 (日)		27 (火)	パソコン研修会 (WEST21)
12 (月)		28 (水)	
13 (火)		29 (木)	
14 (水)		30 (金)	
15 (木)		31 (土)	市夏季球技中央大会 (子連)
16 (金)			

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



「地域ぐるみで対応を」

青少年によい環境をあたえる運動

西区啓発大会開催



平成14年7月7日(日)、西区青少年健全育成連絡協議会、西地区保護司会、西地区更生保護婦人会などの主催により、「青少年によい環境をあたえる運動」西区啓発大会が開催されました。

己斐東小学校体育館で行ったこの大会では、幾田バトンスタジオの皆さんによるバトン演技や、広島ジュニア・マリンバ・アンサンブルの皆さんによる楽器演奏が公開されました。

また、啓発寸劇では、現職の警察官の方が劇に役者として参加され、八幡パイロット推進委員会の皆さんと一緒に、会場に防犯を呼びかけました。

この大会で約400名の参加者を得、成功裡に終えることができました。



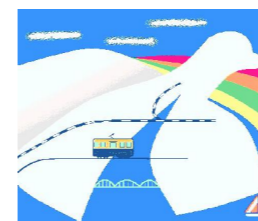
マリンバ演奏



バトン演技



啓発寸劇



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



介護教室

広島市家族介護教室事業により長崎病院在宅介護支援センターは毎月定期的に三篠公民館に於いて介護教室を開いています。2002年7月10日(水)午後1:30から、高齢者の健康づくりシリーズ「腰痛予防について」～これで辛い腰痛も大丈夫!～と題して介護教室が開かれました。健康運動指導士・健康運動実践指導者 藤木美幸先生をお迎えし約30分の講義に1時間の実践です。



腰痛の分類

《原因的分類》

急性・・・ぎっくり腰・・・安静にする

慢性・・・腰痛症・・・筋力・柔軟性・精神力強化を計る

《形態的分類》

①骨の異常からの腰痛

②軟骨の異常からの腰痛

③筋肉・靭帯の異常からの腰痛

④内臓からの反射性腰痛

①X線で調べる。②MRIで調べる。④内科で調べる。

③ぎっくり腰は安静・腰痛症は治療

腰痛の改善方法

①筋力強化

◎腹筋

◎背筋・ももの前側

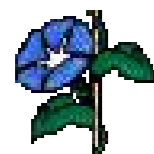
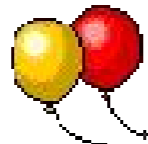
②柔軟性強化

◎ももの後側・ももの前側・股関節・おしり

③体重を増やさない

④神力強化

慢性の痛み(鈍痛)なら思い切って運動し、筋肉をたかめていかないと腰痛は改善できない。また、疲れや悩み等が重なると痛みが発生します。気分転換の方法を見つけよ



講義の間中は風船の親分のようなボールを腰掛にしていました。始めはなかなか中心がとれなくてこまりましたが、終わる頃にはみな上手でした。ところがその後が大変!ボールにすわり肩を動かさず、おしりを右、左、前、後に動かす。足を少しずつ前にやり頭だけボールの上の状態でおしりはさげない、これには普段使わない筋肉が悲鳴をあげたようでした。寝転んで、足の裏でボールを前後ろに動かす。運動不足のものには明日の筋肉痛がこわい!明日ならまだいいが2~3日してからだったらどうしよう。

個人学習支援事業「あいていひろば」～己斐上公民館～

平成14年度IT講習会が7月13日に全スケジュールを終え、受講者に修了証が渡されました。受講生の皆さん熱心にインターネット検索やお互いにメールの交換など実際に体験、最後の日、受講生から、これからパソコンについて学びたいことなどのアンケートのご協力頂きました。皆さん、パソコンの魅力に取り付かれたようです。11名のボランティアも受講生への適度の手助けで講師のサポートを行ないました。



7月14日、己斐上公民館第2研修室にパソコンのココを聞きたい、教えてほしい、ちょっとしたことなど、気軽に相談できる「あいていひろば」がオープンしました。初日は、myパソコンを持ってきた人、初めてパソコンに触れる人、IT講習が受けられなかった人、IT受講経験者など25名程の人が「ひろば」に集まりました。それぞれ、「初めてパソコン挑戦を」「インターネットを」「表のつくり方を」「メールをしたい」などなど、「教えてココ」と、ボランティアも(冷)汗だくでした。

ひろばのオープンに向けて、公民館職員とパソコンボランティア(11名)が5月から準備会議を3回、メールによる意見交換などで、オープンに備えました。参加者の生の声、アンケートによる要望などがひろばのテーマにもなるでしょう。



いい雰囲気ですね。参加者同志の会話と教え合い、自分のテーマに取り組む人。これから新たな輪の広がりが楽しみです。



事務局よせあつめ情報

●スポレク広島2002

平成14年10月5日(土)から8日(火)までの4日間、県内の各会場で、第15回全国スポーツ・レクリエーション祭(スポレク広島2002)が開催されます。西区内では、広島県総合グラウンドで壮年サッカーが行われる予定です。西区コミ協の各種団体等からは、延べ約90名の方々が市民協力員として参加し活躍されます。



●平和記念式典

8月6日(火)、平和記念式典(広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式)が平和記念公園で行われます。

●FF写真展

8月12日から8月23日までの間、「2002ひろしまフラワーフェスティバル」の写真展を、西区役所ロビーで開催しますので、是非ともご覧下さい。

