

『住んで良かったと思えるまち』

# 平岩地域センターだより

# 11月号

令和3年(2021)  
10月25日(月)

東広島市平岩地域センター

〒739-0041 東広島市西条町寺家 10520-12

TEL/FAX (082)422-4930



平岩地域センター主催事業

## 「食」から始める生活習慣病予防

### わが家の味噌汁

### 塩分濃度測定会!

わが家の  
味噌汁は  
適切な塩分量?

【日時】 令和3年11月30日(火曜日)

10時00分～12時00分

【内容】 講義、塩分濃度測定、適塩味噌汁の試食、  
食生活アンケート

【場所】 平岩地域センター

【持参物】 測定する味噌汁 (スプーン1杯程度は必要です)

講師：普家 由香理 じけ駅前内科・糖尿病内科クリニック 管理栄養士

中宿 友莉絵 さんくす薬局寺家駅店 管理栄養士

アドバイザー：小田 賀明 じけ駅前内科・糖尿病内科クリニック 院長

味噌汁以外の汁もの、煮物など塩分濃度測定したいものがあれば測定  
いたしますので、ご持参ください。(固形物は測定不可)

## 主催講座のお知らせ



### うたのアルバム

【日時】 11/30(火)  
13:30～14:30

【講師】 小川 寛子先生

### ひらいわ三味線教室

【日時】 11/13・11/20(土)  
13:30～15:30

【講師】 渡部 公子先生  
(東西条邦楽さくらの会のみなさん)

【参加費】

子供(三味線貸し代:1か月500円)

### 子供茶道教室

【日時】 11/27(土)  
10:00～11:30

【講師】 入江美津子先生(表千家)



### 平岩ハーブ教室

【日時】 11/12(金)  
11/13(土)  
10:00～11:30

【講師】 池田 景子先生

### 手話で話そう

【日時】 11/6(土)  
11:00～12:00

【講師】 東広島市手話サークル  
連絡会のみなさん

新型コロナウイルス感染状況により、変更または中止する場合があります

# フレイル予防体操☆体験会☆

**募集中!**

日時：11月15日・29日(月)  
10:00~11:00  
(毎月第1・3月曜日 開催予定)

講師：介護予防運動指導員 向田 香織先生  
体験会参加費：500円  
持参物：飲み物・シューズ・タオル

## ひらい和 子育てママさん集まれ!

毎週木曜日 **11/4・11/11**  
**11/18・11/25**

10:00~12:00

予約して来てくださいね☺

おいもの収穫祭



わらべうた遊び



## 平岩脳トレ倶楽部

毎週水曜日 **11/10・11/17**  
**11/24**

Aグループ 10:00~10:45  
Bグループ 11:00~11:45  
Cグループ 13:30~14:15



体力測定をしました

## 猫と犬の譲渡会

待ってるにゃん

11/7(日) 10:00~14:00 11/20(土) 14:00~15:00



## 子犬のしつけ方教室

講師：上野貴子先生 上級愛玩動物飼養管理士  
ペット災害危機管理士  
1級講師  
参加費：無料  
定員：10匹  
※ 基本的な生活態度を習得する方法や、人と犬との快適な共存方法などを学びます。

## 10月の主催講座活動報告



10/15(金)

### 皆で選ぶ出前講座 ゴミの減量

東広島市市役所廃棄物対策課の方に詳しく説明していただきました。



### フラワー創作教室 10/9(土)

グラスハーバリウムを作りました。



# 平岩地域センター

# 11月予定表

令和3年10月22日現在

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 10:20～フラダンス 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室	<b>2</b> 9:30～やまぶきの会(サロン) 10:00～more P's 17:00～機械体操教室 19:00～ファンソン	<b>3 休館日</b>  <b>文化の日</b>	<b>4</b> 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～ <u>ひらい和子育て</u> 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 15:10～放課後子供教室 17:30～あすなる卓球	<b>5</b> 13:30～健康体操同好会 13:30～平岩パソコン同好会 15:30～遊楽書道 16:00～プチプリンセス (バレエ)	<b>6</b> 9:00～あすなる平岩 11:00～ <u>手話講座</u> 13:30～生活福祉部講演会 17:30～上寺家 コミュニティの会 18:00～錬心館平岩空手
	<b>7</b> 10:00～ <u>猫と犬の譲渡会</u>	<b>8</b> 9:00～テトラの会 10:20～フラダンス 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室 19:00～ビバ！太極拳	<b>9</b> 10:00～パソコン練習 10:00～東広島バラの会 18:00～ファンソン	<b>10</b> 10:00～パソコン練習 10:00～ <u>脳トレ倶楽部</u> 13:30～ヒロ&ノブ 14:45～地域共生推進課 16:30～薔書道サークル 19:30～フラダンス	<b>11</b> 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～ <u>パッチワーク教室</u> 10:00～ <u>ひらい和子育て</u> 13:30～生命の貯蓄体操 12:45～やさしいヨガ 15:00～学研教室 15:10～放課後子供教室 17:30～あすなる卓球	<b>12</b> 9:00～木彫会 10:00～ <u>ハーブ教室</u> 13:30～健康体操同好会 15:30～遊楽書道 18:00～錬心館平岩空手
<b>14</b>  <b>県知事選挙</b>	<b>15</b> 10:00～ <u>フレイル予防体操</u> 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室	<b>16</b> 10:00～俳画同好会 10:00～生活福祉交流会 10:00～more P's 14:00～フラワーアレンジ花花 17:00～機械体操教室	<b>17</b> 10:00～ <u>脳トレ倶楽部</u> 13:30～着付け教室 桜花 14:45～地域共生推進課 16:30～薔書道サークル 19:00～ビバ！太極拳	<b>18</b> 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～ <u>ひらい和子育て</u> 12:30～型彫教室 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 17:30～あすなる卓球	<b>19</b> 13:30～平岩パソコン同好会 13:30～健康体操同好会 16:00～プチプリンセス (バレエ) 15:30～遊楽書道	<b>20</b> 9:00～あすなる平岩 10:00～ <u>クラフト講座</u> 13:30～ <u>ひらいわ三味線教室</u> 14:00～ <u>子犬のしつけ方教室</u> 15:00～成犬のしつけ方教室 18:00～錬心館平岩空手
<b>21</b> 12:00～スペシャル オリンピックス	<b>22</b> 9:00～テトラの会 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 19:00～ビバ！太極拳	<b>23 休館日</b>  <b>勤労感謝の日</b>	<b>24</b> 10:00～ <u>脳トレ倶楽部</u> 13:30～ヒロ&ノブ 14:45～地域共生推進課 16:30～薔書道サークル	<b>25</b> 9:30～平岩囲碁クラブ 10:00～ <u>パッチワーク教室</u> 10:00～ <u>ひらい和子育て</u> 12:45～やさしいヨガ 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 15:10～放課後子供教室 17:30～あすなる卓球	<b>26</b> 9:00～木彫会 13:30～平岩パソコン同好会 13:30～健康体操同好会 15:30～遊楽書道	<b>27</b> 9:00～あすなる平岩 10:00～ <u>子供茶道教室</u> 18:00～錬心館平岩空手
<b>28</b> 9:30～2021 平岩避難訓練 -避難所運営訓練-	<b>29</b> 9:00～テトラの会 10:00～ <u>フレイル予防体操</u> 12:30～上寺家 コミュニティの会 14:30～遊楽書道 15:00～学研教室	<b>30</b> 10:00～more P's 10:00～ <u>生活習慣病予防</u> 13:30～ <u>うたのアルバム</u> 18:00～ファンソン	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px; display: inline-block;"> <b>移動図書館車</b>                      としよまる  <b>11月18日</b> </div> 			

国・県の動向をはじめ、東広島市からの要請により急遽の中止・変更する場合があります。

## 平岩住民自治協議会

### 【生活・福祉部会】

生活・福祉部会会長 中川知代

生活福祉部会は地域みんなで支え合えるまちのテーマのもと活動を行っています。コロナ禍の活動ですので出来ないこともあるのですが、今、出来る事をしていこうと部員一同力を合わせ活動しています。

つながり活動では、夏休みに平岩こども食堂として地域サロンのやまぶきの会の方々と共にカレーライス、カルピスゼリー（子供たちに大人気）、サラダと栄養満点メニュー、また別の日には生活福祉部員、ボランティアの方々とランチボックス作成と楽しい時間を過ごすことが出来ました。参加者のお母さんからも「栄養が沢山とれて嬉しい。」「夏休みのお昼ご飯あって嬉しい。」などなどお声をいただきました。

地域センター、サロンやまぶきの会、お野菜提供してくださった方、スーパーの食材提供、沢山の皆さんの協力で開催することが出来ました。本当にありがとうございます。私自身も沢山の廃棄前食材をみて「賞味期限の近いものを買おう」と意識がかわる事が出来ました。

今回は、冬休み12月25日にも開催予定です。

#### 活動の様子



福祉講演会では、1回目として8月8日に「地域みんなでフレイルサポーター」と題して、広島国際大学準教授の徳森公彦氏に、フレイルについて（心や身体の健康や社会参加の大切さ）運動などをまじえてわかりやすく講演していただき、参加された方々皆さんフレイルサポーターとなりました。次回11月6日には「コロナ下で考える気かけあ地域づくり」と題してご近所クリエイターの酒井保氏に講演していただく予定です。

地域施設交流会は、絵手紙プロジェクト「届けよう、つながろう地域と気になるあのへ」として絵手紙を通して交流する予定です。11月16日には地域の皆さんで松陽寮さん、広賀園さん、つつじさん、逢えないけど気になるかたに絵手紙を送ってみませんか。地域センターで絵手紙を教えている大東まつ代先生が、教えてください。皆さんの参加をお待ちしております。

「救急医療キット・命の宝箱」一人倒れた時に、持病、かかりつけ医、お薬情報などを救急隊員の方にお知らせするボックスです。ご希望の方お問い合わせください。無料配布しております。

今後とも、生活福祉部の活動にご協力よろしくお願ひいたします。

## 平岩周辺ウォッチング



### 磯松中学校 1/3

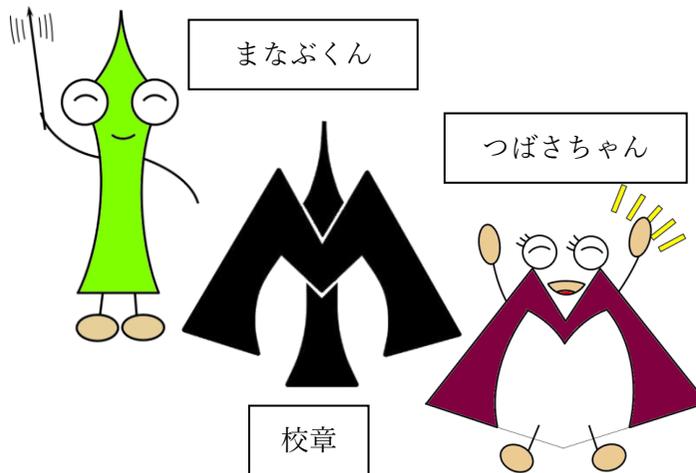
磯松中学校は、昭和58年（1983年）4月、八本松中学校と西条中学校から分離統合して、市内6番目の中学校として設立されました。

八本松中学校、西条中学校という東広島市の伝統校からの分離独立だったこともあり、「比類なき学校を築こう」という熱い思いで、地域、保護者、行政、教職員等で、智慧を出し合いながら開校を迎えました。

校舎は、その当時では珍しい「瓦葺き」で壁面は「ワインカラー」になりましたが、周辺の緑と調和した趣のある素晴らしい環境が生み出されました。

制服は、「準備委員会」で何度も吟味し、男子は詰襟、女子はセーラー服という伝統的な形の中に、色や合わせ目の部分に独自性を取り入れ、斬新さや上品さも加わって評判の制服になりました。この制服は39年経過した現在も変わらぬ憧れの制服となっています。

校章は生徒から募集し、八本松中学校の生徒がデザインしたものが選ばれました。「磯」のIと「松」のMで鉛筆と平和のシンボルである鳩を組み合わせ、理想に向かって大きく力強く飛躍することを表現しています。この校章から、学校独自のキャラクターである「まなぶくん」「つばさちゃん」も生み出され、いろいろな場面で活躍しています。



執筆者：東広島市立磯松中学校 校長 郷地 忠幸氏