

# 東西条地域センターだより

## 第36号

平成31年2月25日発行

東西条地域センター 〒739-0007 東広島市西条土与丸 2-3-4 TEL・FAX 082-421-2023

## 風の中 畦を焼く火に たちまはり (黄枝)

季語は畦焼<sup>あげやき</sup>。畦や畑を焼くのは、土中に潜んでいる害虫を殺し又その灰を肥料にするためである。

畦は縦横に交差しているものだけに、野焼きとはまた違った面白みがある。

(新編歳時記・(株)大泉書店より)

畦畔焼き(けいはんやき)は昔から日本の風物詩、文化と言ってもいいでしょう。昔は多くの集落で行われて、煙であたりは真っ白になり道行く車も煙で前が見えないほどでした。東西条の地区ではもう珍しい光景となりました。大気汚染が騒がれたり、多くの住宅が建ち市街化になれば迷惑がられても仕方のないことでしょう。そのうちこの地区からも姿を消すかもしれませんね。

「1月はいぬ(る)、2月は逃げる、3月は去る」「光陰矢のごとし」と言いますが、月日の経つ速さを感じます。この時期受験シーズン真っただ中、今思えば学生時代はほんとうに一瞬の出来事でした。新しい春に向け、体調管理を行い日々を大切にしてください。(記：センター長)

## 《 出かけてよかった・楽しかった!! 》

平成30年度の主催講座で、唯一男性だけの講座は「旬を学ぶ メンズキッチン」です。1月30日は年6回講座の5回目でした。「家事に関心を持ち、食を通して仲間づくりをしながら料理の基礎知識を学ぶ」ことがコンセプトの講座は本当に有意義です。毎回15名位の少人数なのですぐに先生に疑問点を教えてもらえます。また近所に住む男性どうし交流を深めるなど、メリットが多い講座です。

「いつかは独りになる日が来る、何も食べることもなく孤独死」とならないために、家でも台所に立つ習慣を心がけるようにしています。

筋力や活力が低下していく状態のことを「フレイル・生活不活病」といいます。「低栄養にならないように1日3食バランスよく食べること」が最も大切だと教わりました。主食・主菜・副菜を揃える「日本型食生活」の回数を増やすことで、食事のバランスが整います。筋肉のもとになるたんぱく質、骨を作るカルシウムも積極的に摂ると良いそうです。そしてレシピで「まごたちわ、やさしい」と覚えるように言われました。

ま：豆類、 ご：ごま・ごはん、 た：たまご、 ち：ちち乳製品、 わ：わかめ、 や：やさい  
さ：さかな、 し：しいたけ、 い：いも類 水分補給も忘れずに! (記：センター長)



《 講義風景とできあがり 》



## 《 地域センターをご活用ください、市民一人1学習、1スポーツ、1ボランティア 》

平成31年度 東西条地域センターの主催講座予定、詳細は次号4月25日センターだより掲載。

社会や地域の課題を題材とした課題解決型等の学習方法を取り入れ、学習したことが地域づくり等の具体的な行動に結びつくような事業を展開する。

子どもを対象とした7つの講座を含め、合計15講座を計画しました。特に家庭教育支援を通して家族間交流と知識向上を図ることを重点に企画いたしました。

“子どもたちが楽しみ、挑戦して努力の成果が見える”をテーマにした主催講座のねらい！

- ①「響け子どもの和文化」②「はじめての子ども茶道」③「竹細工で楽しむそうめん流し」
- ④「理科っておもしろい・夏休み自由研究」・・・子どもの生きる力（感性）の育成。
- ⑤「子ども三味線教室」⑥「放課後ワクワク盆踊り」・・・地域の伝統芸能の継承。
- ⑦「男のキッチン」・・・高齢男性の介護支援(家庭教育)、定年後に地域に溶け込む機会の提供。
- ⑧「のぞいてみよう・美術の世界」・・・美術品に親しみ、知識の向上。
- ⑨「虹の俳句会」・・・子ども、若者に美しい日本語を伝える人材育成。
- ⑩「気軽にビーチバレー」⑪「はじめてのチャレンジスポーツ」・・・高齢者の運動意欲向上、認知症予防、スポーツ系のイベント等の地域リーダーとなる人材育成。
- ⑫「ホップステップ英語で遊ぼう」・・・子どもを対象に会話中心の教育。
- ⑬「生活に役立つ算数」
- ⑭「こころの広場」・・・人との関わり方。社会参加支援（人権教育の一環）
- ⑮「はじめての絵てがみ」

(記：センター長 折羽)



### 「地域センターの床がよみがえりました！」

地域センター休館日である祝日2月11日に市役所からの委託業者により、イベントホール・交流フロア・廊下と全ての部屋の床の汚れ除去を行いワックスがけをして頂きました。職員も毎朝、玄関などの掃除をして「心はすっきり」でお迎えし、「清潔で来るのが楽しく、使いやすい」と言われる地域センターにしたいと思います。



### 「暴力追放・排除・進出阻止に向けた街頭パレード」に参加して

2月2日(土曜日)午後1時30分から東広島市暴力監視追放協議会主催、東広島市と東広島警察署共催のもと市役所駐車場で集会が行われました。東西条地区住民自治協議会からは会長、副会長、事務局長、東西条みまもりネット役員(班長)、民生委員・児童委員が参加しました。「暴力団員は減ってはいるが、身分を隠して活動している。積極的に市民の相談にのりたい」と警察署長さんの話がありました。一人で悩んだり対応したりしないで必ず警察や誰かに相談し、皆様お一人お一人の力を合わせて、より安全安心な地域にしていきましょう。その後、西条小学校と三ツ城小学校の鼓笛隊の演奏があり、市役所の近くをパレードしました。

### 「今年4月は統一地方選挙です！」

平成最後の統一地方選挙と言われ、新聞で選挙関連の記事が多くなりました。昨年の西日本豪雨災害からの復旧・復興や人口減少対策などが議論されることでしょうか。我々国民は主権者です、当事者意識を持ち政治に興味を持ち選挙に行かなければなりません。広島県県議選の投票日4月7日(前回投票率30.5%)、東広島市市議選は4月21日(前回投票率46.6%)です。(編集者雑感)