

『住んで良かったと思えるまち』

平岩地域センターだより

10月号

令和2年(2020)
9月25日(金)

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

主催講座のお知らせ

平岩ウォッチング

募集中!

〆切 10/9 まで

平岩地域の歴史と文化の探索(上寺家編)

平岩ってどんなところ? 地元を歩いて再発見!!

【日時】 10月18日(日) 9:00▶12:00

《プログラム》

9:00 受付及びオリエンテーション

9:30 野外フィールドワーク(上寺家コース)

平岩地蔵→ゆうりんさん→寺家駅前→郡八幡神社

古代山陽道→塞の神→昭玄寺

11:30

12:00 解散

※雨天の場合は、当センターにて各ポイントの説明会

【参加費】 100円 (1人)

【定員】 20名(先着順)(小学3年生以下は保護者同伴)

【持参物】 筆記用具・マスク・飲料等

※問い合わせ・参加申し込みは、平岩地域センター窓口まで

※次回の平岩ウォッチング(米満編)は、3月28日(日)の予定です

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。

手話で話そう!

10月3日(土曜日)

11:00~12:00

「住所の表し方」を習います。



平岩脳トレ倶楽部 毎週水曜日

10/7・10/14・10/21・10/28

10:00~11:30

コロナ禍で活動するにあたり
「百歳体操」を中心に工夫し、計画していきます。

ひらい和子育て 毎週木曜日

10:00~12:00

10/1 フリーあそび

10/8 イングリッシュティーチャー

と遊ぼう・

10/15・10/22 フリー遊び

10/29 ハロウィン

うたのアルバム 毎月第4火曜日

10月27日(火曜日) 13:30~14:30

参加費: 無料

音楽で癒されましょう!



子供茶道教室

10月10日(土曜日)

一年生、高学年のお姉さんにも
やさしく教えて
もらっています!



生涯学習フェスティバル

【日時】 10月31日(土)9:30~16:00

11月1日(日)9:30~16:00

【会場】 東広島芸術文化ホールくらら
地域会場(黒瀬福祉センター、その他の地域/各生涯支援センター)

詳細は、広報10月号に掲載されています。

先の見えない自粛生活

高齢者が居宅において健康を維持するための留意事項

☆運動のポイント

- ・人込みを避けて散歩をしましょう
- ・家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう
(畑仕事、庭いじり、片付け 等)
- ・普段している体操をご自宅で続けましょう
(いきいき百歳体操、シルバーリハビリ体操、ラジオ体操 等)



☆食生活・口腔ケアのポイント

- ・3食バランスよくとりましょう
特にたんぱく質を積極的に摂りましょう(筋肉のもとになります)
- ・お口を清潔に保つことが、感染予防に有効です
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう
義歯の清掃も大切です
- ・お口周りの筋肉を保ちましょう
食事はしっかり噛んで食べましょう。
おしゃべりも大切 電話を活用しておしゃべりをしましょう。
鼻歌を歌ったり、早口言葉もおすすめです。



☆人との交流ポイント

- ・孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切
- ・家族や友人と電話で話すことや、ちょっとした挨拶や会話も大切です。
- ・買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えて、事前に話し合っておきましょう。

参照:厚生労働省・一般社団法人日本老年医学会・広島県HP

先月の活動風景

【フラワー創作教室】9/5(土)



材料を自由に選んで
個性的な作品が出来ました



香りも選びました

香り
音楽
癒しの空間



9/19(土)
犬(子犬)を迎えた
後に..
犬の特性を詳しく学
びました

9/10(木)
放課後子供教室
大きなシャボン玉に感動口



9/17(木)
ひらい和子育て
「お月見会」
小麦粉粘土でお団
子を作りました。



平岩地域センター

10月予定表

令和2年9月23日現在

日	月	火	水	木	金	土	
		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> 移動図書館車 としまる 平岩地域センターの巡回日 10月15日 16:00～16:30 </div>			1 9:30～平岩囲碁クラブ <u>10:00～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～あすなる平岩	2 13:30～健康体操同好会 13:30～平岩パソコン同好会 16:00～プチプリンセス(バレエ) 16:30～つばめ習字教室	3 9:00～あすなる平岩 <u>11:00～手話で話そう</u> 18:00～錬心館平岩空手 19:00～東広島ウルフ
4	5 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 15:00～学研教室	6 9:30～やまぶきの会 (サロン) 10:00～more Ps 19:00～ファンソン	7 <u>10:00～脳トレ倶楽部</u> 13:00～着付け教室桜花 13:30～ヒロ&ノブ 15:45～社会福祉課 16:30～書道サークル 19:00～ビバ! 太極拳	8 9:30～平岩囲碁クラブ <u>10:00～ひらい和子育て</u> 10:00～パッチワーク教室 12:45～やさしいヨガ 13:30～生命の貯蓄体操 17:30～あすなる平岩	9 9:00～木彫会 13:30～健康体操同好会 16:30～つばめ習字教室	10 9:00～あすなる平岩 <u>11:00～子供茶道教室</u> 13:00～華の倶楽部 13:30～TOSS 広島 コンマサークル 13:30～いるかくらぶ 18:00～錬心館平岩空手	
11	12 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	13 10:00～やまぶきの会 10:00～東広島 バラの会 19:00～ファンソン	14 <u>10:00～脳トレ倶楽部</u> 16:30～書道サークル 15:45～社会福祉課	15 9:30～平岩囲碁クラブ <u>10:00～ひらい和子育て</u> 12:30～型彫同好会 13:30～生命の貯蓄体操 15:00～学研教室 17:30～あすなる平岩	16 13:30～健康体操同好会 13:30～平岩パソコン同好会 16:00～プチプリンセス(バレエ) 16:30～つばめ習字教室	17 9:00～あすなる平岩 9:30～TOSS 広島 コンマサークル 18:00～錬心館平岩空手	
18 9:30～虹の子ども クリニック <u>9:30～平岩ウォッチング</u>	19 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 15:00～学研教室	20 10:00～やまぶきの会 10:00～more Ps 10:00～俳画同好会 14:00～フラワー アレンジメント花花	21 <u>10:00～脳トレ倶楽部</u> 13:00～着付け教室桜花 13:30～ヒロ&ノブ 15:45～社会福祉課 16:30～書道サークル 19:00～ビバ! 太極拳	22 9:30～平岩囲碁クラブ <u>10:00～ひらい和子育て</u> 10:00～パッチワーク教室 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～あすなる平岩	23 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 16:30～つばめ習字教室	24 9:00～あすなる平岩 13:30～TOSS 広島 コンマサークル 18:00～錬心館平岩空手	
25 	26 9:30～絵手紙 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	27 10:00～やまぶきの会 10:00～more Ps <u>13:30～うたのアルバム</u> 19:00～ファンソン	28 <u>10:00～脳トレ倶楽部</u> 15:45～社会福祉課 16:30～書道サークル	29 9:30～平岩囲碁クラブ <u>10:00～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～あすなる平岩	30 16:00～プチプリンセス(バレエ) 16:30～つばめ習字教室	31 9:00～あすなる平岩 18:00～錬心館平岩空手	

* 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

[地域づくり部会]

こんにちは、地域づくり部会です。

地域づくり部会は、“世代や地域を超えた交流ができるまち”をテーマに9の団体で作られています。今年は、コロナウイルスの影響で部会の活動ができていません。今、活動予定は3月の『龍王山に登ろう会』と、体育振興会のソフトボールが9月27日に開催されます。それ以外の行事は、中止もしくは保留になっています。

今年のこのような状況の中、平岩住民自治協議会役員会で、何かできないか話し合い、8月2日に花火を上げる事になりました。この花火は、“コロナを吹き飛ばそう、医療従事者の皆様に感謝を込めて”をテーマにして、あげました。住民の方に大変好評で、『気持ちりがほっとした、きれいだった』と、多くの言葉を頂きました。本当にうれしかったです。

まだ安心できる状況ではありませんが、この苦難を乗り越え、また皆さんの笑顔が戻った時に元気いっぱい活動したいと思っています。

地域づくり部会長 奥本 洋久



写真は、8月2日の花火の様です



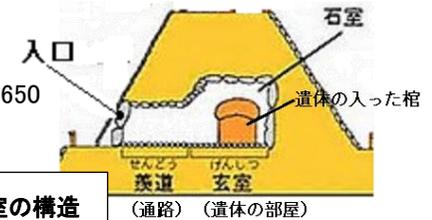
平岩周辺ウォッチング

平岩地域の遺跡 2/7

①狐川(きつねかわ)遺跡(ショージ寺家店の南側):7世紀後半の掘立柱建物(地面に穴を掘り柱を立てた建物)跡と12~3世紀・16世紀末の建物跡が見付かりました。この場所に1300年以上の長い間人々が住み続けてきたことが分かります。また、寺家の上道(うわみち)がある北の方から、8世紀頃の大型の硯(すずり)や土器などが多数この場所に流れ込んでいました。これは寺家の上道辺りに硯を使って文字をたくさん書く国の役所があったと推定されます。寺家特産の木綿(ゆう:楮の繊維から織った布)が税として国へ納められていましたが、木綿を扱う役所があったかも知れません。また、古代山陽道の駅家(うまや:乗り継ぎをする役所)があった可能性もあります。

②釜の河内(かまのこうち)古墳(マックスバリュ西側の山中):7世紀頃の*横穴式石室を備えた古墳が2基発掘され、金属製の輪(腕輪として使用か?)・小刀・須恵器(すえき:5世紀~11世紀頃の青灰色の固い土器で食器などに使用)などが出土しました。この周辺に集落があり、集落のリーダー達が祀られた墓と考えられます。

*横穴式石室(せきしつ):古墳時代後期(500~650年頃)に古墳の横に穴をうがって、遺体の入った棺(複数可)を納めた石積みの墓室



横穴式石室の構造

③福原遺跡(四歩一池の南西部):*弥生(やよい)時代の竪穴式住居3基、多くの弥生土器そして墳墓(ふんぼ:墓)の跡が出土し、約2000年前にはこの地域に集落があったこととなります。また16世紀頃の皿や墳墓5基も見つかっており、この辺りは人が住みやすい土地柄だったようです。

*弥生時代:稲作が普及し安定して食料を得ることができ、人口が増大した時代(約紀元前500年?~紀元後250年)



竪穴式住居の構造

(執筆: 東広島郷土史研究会 天野浩一郎氏)