

462号

R5.11.1

西部コミュニティセンターだより 西部の窓

発行：西部コミュニティセンター Tel.22-5758 E-mail:seibu-co@ms5.omn.ne.jp

【目次】

- 1面… 健康づくりスポーツ教室
- 2面… キラリ☆発見！あの人この人
- 3面… 帝人株式会社創立105周年記念碑前祭
西部小下校時刻、架け橋(西部小)
- 4面… お知らせ、こよみ、おしよしな



わたしの体力年齢は何歳かな？

「体力測定とスカットボール体験会」

10月1日(日)西部小学校東体育館を会場に、健康づくりスポーツ教室「体力測定とスカットボール体験会」が開催されました。スポーツ推進員の佐藤靖広氏と大竹政行氏を講師に迎え、参加者15名で和気あいあいと体力測定を行いました。その後のスカットボールでは、さっきまでの緊張がやわらぎ、笑顔で盛り上がっていました。

【体力測定項目】

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、20mシャトルラン(往復持久走)

《参加者の感想》
自分の体力が数値で表れる貴重な機会でした。今後も自分の体力と向き合いたい。(70歳男性)

宝飾業・サークル・愛好会活動

利用団体名	活動日
西部の寺子屋	2・9・16・30
親子クラブ「フッシュポッパ」	18
西部雪ん子少年団	25
SFC(スポーツ吹き矢)	水 1・8・15・22・29
自彊術教室	水 1・8・15・22
はっぴい倶楽部	木 2・9・16・30
大正琴春蘭	4・9・16・30
米沢民謡謡月会	土 4・11・18・25
はなみずきの会	7・10・11・27
いきいき100歳体操「にこにこ会」	火 7・14・21・28
すぱろー一会	火 7・14・21・28
西部吟友会教場	金 10・17・24
真向法体操	月 13・20・27
水墨画愛好会	水 1・15
ボランティアほほえみ	水 1・15
茶の湯愛好会	木 2・16
菊づくり愛好会	土 4・11
謡曲を楽しむ会	土 4・18
書道愛好会	火 7・21
クラフト愛好会	火 7・21
パッチワークはなみずき	水 8・22
絵手紙愛好会	木 9・23
活花サークル	火 14・28
編み物サークル	火 14・28
米沢水彩画会	1
うたごえサロン	月 13
米沢俳句会	18
ネイチャーフロント米沢	25
光輪花サークル	28
ワックス清掃日	月 6

※次号は11月6日までに申請、または仮申込みして頂くと掲載致します

玉枝さんの伝承シリーズ⑩
味噌やたくあんなどの保存食は
大安にあけるべし。

おしよしな
「今年の冬は暖冬」という話も多く聞きます。しかし、暖冬だから雪が少ないとは限りません。備えあれば憂いなしです。
広報部 ㊟

祝日は国旗を掲げお祝いしましょう
文化の日 3日
勤労感謝の日 23日

11月のお知らせ

米沢市交通指導員募集
詳しくは、西部コミセンまでご連絡ください。
西部コミセン(Tel.22-5758)

西部コミセンと山形県技能振興センター共催
●ものづくり体験教室
12月2日(土)
午前9時30分～11時30分
厚生労働省認定ものづくりマイスターと一緒に和菓子の「練りきり」づくり
小学生以上どなたでも親子での参加大歓迎 30名
西部コミュニティセンター
無料
11月15日(水)まで
西部コミセン(Tel.22-5758)

降雪地区説明会
11月28日(火)
午後6時00分
西部コミュニティセンター大会議室

西部コミセン主催事業受講生募集
●西部雪ん子少年団
西部小1～6年生
24名(定員になり次第締切)
千5百円
11月25日(土) 紙灯籠づくり
12月9日(土) クリスマスリースづくり
1月6日(土) 小正月のだんご飾りと東海市と米沢市のつながり
2月4日(日) 雪上運動会に参加しよう
2月10日(土) 愛知県東海市交流事業

みんなの広場
11月11日(土)
午前10時～午後2時
干し柿作り、ハンバーグ会食
西部コミュニティセンター
子ども100円 大人300円
11月6日(月)まで
高橋(Tel.23-9569)

表彰された方をお知らせください
●町内会長・各所属団体の皆さまへ
貴町内・団体で令和5年11月以降、「市」または「市各種団体」以上より表彰を受けた方がおられましたら、西部コミセンまでお知らせください。
▽期限/11月24日(金)まで
▽連絡先/西部コミセン(Tel.22-5758)

地域とつながる子ども食堂



架け橋

【西部小編】

もみじ大運動会が行われました！

10月20日（金）さわやかな秋晴れのもと、西部小学校もみじ大運動会が行われました。子どもたちは赤組・白組に分かれ、最後まであきらめずに走り抜き、仲間と協力して団体種目を戦い、全力で応援合戦に臨みました。特に応援合戦は、赤組・白組ともに一人一人が力の限り声を出し、一致団結した迫力満点の応援で、とても感動的なものでした。競技の結果は、なんと赤組・白組同点で、両組が「総合優勝」となりました。実行委員や応援団、そして6年生が中心となって「自分たちで創り上げる運動会」となり、子どもたちの心に深く刻まれた行事になったと思います。この運動会で培った力をこれからの学校生活に活かし、西部っ子としての力をますます高めてほしいと思います。



西部小学校 11月の下校時刻(予定)のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			D	B	文化の日	
5	6	7	8	9	10	11
	B/D	B/D	D	D/E	B/D	
12	13	14	15	16	17	18
	B/D	C	D	D/E	D	
19	20	21	22	23	24	25
	B/D	B/D	A	勤労感謝の日	D/F	
26	27	28	29	30		
	D	D	B	D/E		

★低学年が下校を開始する時刻、高学年が最後に下校を開始する時刻(予定)をお知らせします
 A…13:00 B…14:10 C…14:55
 D…15:10 E…15:45 F…16:00

西部地区の人口と世帯数 [R5.10月1日 現在]

人口… 10,038人(先月より-16人)、男…4,890人、女…5,148人、世帯数…4,316戸

帝人株式会社創立百五周年記念碑前祭

9月29日(金)秋晴れの中、帝人株式会社創立105周年記念碑前祭が御成山公園にて執り行われ、西部地区から米沢市西部コミュニティセンター管理運営委員会、米沢市西部地区区克雪クリン作戦対策協議会、米沢市衛生組合連合会西部支部、館山自治会が招待を受け、各団体の代表者の方が出席されました。

御成山公園一帯の清掃・紫陽花の管理など、西部地区の活動に対し帝人(株)内川哲茂社長様より感謝の言葉をいただきました。



包丁がピカピカに!

米沢市食生活改善推進協議会西部地区代表の武田隆夫さんに調理実習室の包丁を研いていただきました。

ピカピカ、切れ味抜群!ありがとうございます。

花と樹木におおわれたまちづくり
 10月7日(土)雨の中で
 のマリーゴールド植樹後片付けのご協力ありがとうございました。

花植えから管理まで、1年間ありがとうございました。



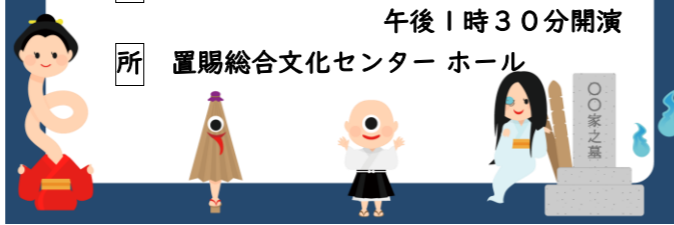
入場無料

劇団「まみむめも」より
お化け屋敷いかがですか

あるプロジェクトが密かに進められていた…
 それに巻き込まれた家族の運命は如何に?!

日 12月3日(日) 午後1時開場
 午後1時30分開演

所 置賜総合文化センター ホール



すばろー会

今回は西部地区のサークル「すばろー会」をご紹介します。

Q、すばろー会とはどんなことをする会ですか?

麻雀を通してコミュニティの場と健康維持増進を図る会で、規約には麻雀という「ゲームを楽しむながら会員相互の親睦を図る」と明記されています。始まりは民生委員が麻雀を教えてくれと頼まれたのがきっかけで、女性中心でスタートしました。その後、民生委員が代わり、その都度募集をかけた広まり、中でも口コミによる招待で今に至ります。

Q、名前の由来は

「すばろー」は英語で sparrow スズメのことです。お気づきでしょうか?そう、麻雀の「雀」は英語で sparrow と言います。あえてそれを日本語(ひらがな)に置き換え、会の名前にしました。



Q、活動内容を教えてください

現在の会員は、男性16名女性3名の19名で、毎週火曜日に西部コミセンに集まり活動しています。午後1時から5時まで、1日に半荘(ハンチャン)3回行い、年間チャンピオンを競う形でゲームを楽しんでいます。

年間アベレージで競う他、年に2回、その日で優勝者を決める大会も併せて開催しています。会員の平均年齢は七五才くらいで最高齢の方は八六歳。

雀卓は簡易(折り畳み式)のものを用意して、椅子に座り行っています。もちろん手積みです。手先を使うことも会のメリット。役作りや負けなためにも頭をフル回転、勘も必要です。

Q、すばろー会や麻雀の魅力教えてください

・何ととっても交流の場でしょう。麻雀は基本四人で行います。話をしながらゲームを楽しむ時間は魅力ですね。

・近年、大勢で集まる機会が少なく、こんな楽しい場に参加できることが良いところですね。

・麻雀パイを揃んだり、揃えたりするために、常に指先を使います。指先を動かすことで、様々な効果があると思います。特に脳への影響は大きいのではないのでしょうか。ボケ防止にも一役ですね。

・ある程度の年齢になると、一所懸命に考える時間が少なくなっている気がします。ここに来ると、麻雀というゲームの中で真剣に悩み考える時間が作れ、脳の活性化につながる気がします。



Q、これからの活動の抱負は

これからも健康第一で、できる限り続けていきたいと思っています。現在の会員はもちろん、麻雀の出来る新しい仲間も増やしたいと思っています。指先、頭を使って健康維持、増進をめざしてまいります。



【編集後記】

指先を常に動かし、頭をフル回転、そしてコミュニケーションを取っているおかげで、会員の皆さんはイキイキとしておりました。見ていると私もゲームに参加したくなりました。頭の健康のため。

広報部 仁・善・竜