



西太美だより

◆ 西太美地区現在の姿（8月末現在）◆
 人口 698人（男:321 女:377）
 世帯数 248世帯

第 281 号(令和 5 年 10 月 1 日)発行

西太美地域づくり協議会

〒939-1681

富山県南砺市才川七 1744-3

西太美交流センター内

TEL・FAX 0763-55-1126

e-mail nishifutomi.kmn@gmail.com



いつまでもおたっしやで

敬老会

9月17日（日）西太美地区の75歳以上の方181名の皆さんに、長年にわたり地域繁栄の礎を築いていただいた功績に対する感謝とご高寿のお祝いとして、民生委員や各地区福祉推進委員ら社会福祉部会のメンバーが、敬老会の記念品と交通安全協会西太美支部からのお祝いの品をお届けしました。また今年米寿を迎えられた10名の方には、地域づくり協議会副会長、部会長が南砺市長からのお祝い状と記念品を手渡ししました。

長寿を迎えられた皆さんには今後ますますのご健康とご多幸をお祈りいたします。

— 米寿を迎えられた方 —

長澤 貞之（才川1区）

渡辺 百合子（才川2区）

畑山 順子（香城寺）

水口 ゆり子（小院瀬見）

川辺 八重子（才川2区）

長谷川 澄子（才川3区）

山田 孝子（香城寺）

岸澤 和子（才川2区）

上田 房江（広谷）

七山 百合子（野地）

（敬称略）



米寿をお迎えの方
おめでとうございます



社会福祉推進委員が笑顔で手渡し

楽しかった夏休み子ども教室



8月24日（木）第3回目の夏休み子ども教室を開催しました。午前中は福光スポーツクラブの岩井さんを講師に運動教室を、午後からは三世代交流会として、辻さんを講師に地域の高齢者と一緒にけん玉を教わりました。子どもたちの元気で明るい笑顔や高齢者の温かい声掛けで、すぐ打ち解け和やかな交流の場となっていました。今年は猛暑続きで熱中症などの心配もありましたが、保護者や地域の皆さん方のご協力が無事教室を終えることができました。ありがとうございました。



運動教室ではチームに分かれ、「バグゴ」というゲームを楽しみました。



ビーチバレーも大人気！

バグゴ、玉を穴に投げ入れます

皆で息を合わせてせーの！

さすが上級生！上手ー🍊



皆でけん玉に挑戦！
なかなか難しい🌀
上級生は高度な技も
すいすいこなしていました。



暑さに負けず楽しく運動を！

8月18日（金）石楠花の会は健康体操を行いました。ほっとあつとなんと体操や貯筋運動、輪ゴムを使ったストレッチ運動で体をのばし、手足を交互に動かす脳トレ体操では、なかなか思うようにいかないわと、笑いが起こり和やかな雰囲気になりました。最後にみんなで声を合わせて音読や歌を唄いました。暑い日でしたが、皆さんクーラーのきいたホールで心地よい汗をかかれたようです。



地域で健康まるごと教室



9月7日(木)南砺市健康課と協働で「地域でまるごと健康教室」を開催しました。65歳以上の方を対象に、体重、血圧、体脂肪測定などの健康チェックから始まり、続いて保健師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療養士による健康づくり指導が行われました。昼食会では、西太美食生活改善推進協議会のメンバーによる手作りのお弁当が提供されました。参加者の皆さんは、データや具体例など用いたお話を聞くことで改めて「健康づくり」の大切さを意識されたようです。



栄養バランスのとれた
食改さんによるお弁当



IOXアローザ「山のテラス」が完成

9月9日(土)イオックスアローザのゴンドラ山頂駅に「山のテラス」が完成し、オープニングセレモニーが行われました。「山のテラス」からは砺波平野が一望でき、また日陰を作る棚やドッグランなど、グリーンシーズンの新しい魅力を楽しめるそうです。10月9日まで第13回キバナコスモス祭りが開催されています。この機会に足を運んでみられたらいかがでしょうか



オープニングセレモニーでのテープカット

「サラダチキンサンド」 ～西太美食改からレシピ紹介～

●材料(2人分)

ロールパン 4個
サラダチキン 1パック
レタス 20g
プチトマト 8個
マヨネーズ 大さじ1

●作り方

- ①バターロールに切り目を入れ、内側にマヨネーズを塗る。
- ②サラダチキンを一口サイズのそぎ切りにする。
- ③トマトは輪切りにする。
- ④バターロールにレタスとチキンを挟んで完成!



サラダチキンは
低脂質で、
高たんぱく質!
手軽に使えます

エネルギー397kcal たんぱく質21.4g 脂質14.1g

炭水化物47.0g 塩分1.6g

～食生活改善推進協議会 西太美支部～



第38回西太美交流センターまつり参加募集!



とき 11月5日(日) 11時~15時(予定) ステージ発表は13時30分~
 ところ 西太美交流センター



皆さんの作品(絵画・彫刻・工芸・デザイン・書・写真)や活動発表、出店を募集します。

申込締切 活動発表、出店は10月4日(水) 作品は10月11日(水)

【お問合せ・お申込み 西太美交流センター ☎55-1126】



【令和5年10月・11月の行事・交流センター利用予定】

10月	1日(日)	シルバー人材センター社会奉仕活動	8:00~ 9:00	交流センター・グラウンド
	1・2日(日・月)	老人クラブ「保養旅行(日光・鬼怒川温泉)」	6:30~翌 19:00	交流センター前集合
	2日(月)	どうする?「西太美」話し合い事業	19:00~21:30	交流センター・ホール
	3日(火)	3B体操(以降毎週火曜日)	14:30~15:30	交流センター・ホール
	4日(水)	ペタンクサークル(以降毎週水曜日)	9:30~11:30	交流センター・グラウンド
		たわしの会(以降毎週水曜日)	13:30~15:30	交流センター・図書室
	5日(木)	貯筋運動教室(以降毎週木曜日)	10:00~11:00	交流センター・ホール
	6日(金)	石楠花の会「ハンガリーのお話し」	13:30~15:30	交流センター・和室
	10日(火)	手芸の会	9:30~14:00	交流センター・図書室
	12日(木)	移動図書入替	午前中	交流センター・図書室
		サロン「映写会:大コメ騒動」 	13:30~15:30	交流センター・ホール
		タブレットかふえ	13:30~15:30	交流センター・和室
		民謡サークル(以降第4木曜日)	19:30~21:00	交流センター・図書室
	13日(金)	よさこいサークル(以降第4金曜日)	19:30~21:00	交流センター・ホール
14・15日(土・日)		第39回福光老人クラブ大会、若返り祭り	13:00~17:00	福光中央会館
	16日(月)	地域づくり協議会定例幹部会	19:00~21:00	交流センター・和室
	17日(火)	生涯学習・子育て支援部会推進委員会	19:30~21:00	交流センター・ホール
	19日(木)	高砂大学「日帰り研修(宇奈月方面)」	6:30~17:30	交流センター前集合
		南砺市ヘリコプター空域活用実証実験	15:00~	IOXアローザ駐車場
	23日(月)	地域づくり協議会役員会	19:00~21:00	交流センター・ホール
	25日(水)	広報発行		各区長宅
	26日(木)	フレイルチェック(貯筋運動教室は 9:30~)	10:00~12:00	交流センター・ホール
	29日(日)	グラウンド草刈り(才川2区・4区)	6:00~ 7:00	交流センター・グラウンド
11月	2日(木)	貯筋運動教室(以降毎週木曜日)	10:00~11:00	交流センター・ホール
		交流センターまつり準備	19:30~21:00	交流センター・全館
	5日(日)	第38回西太美交流センターまつり	11:00~15:00	交流センター・全館
	9日(木)	サロン「初めての介護保険」	13:30~15:30	交流センター・ホール
		どうする?「西太美」話し合い事業	19:00~21:30	交流センター・ホール
	16日(木)	タブレットかふえ	13:30~15:30	交流センター・和室
		高砂大学「郷土史」 	14:00~16:00	交流センター・ホール
	17日(金)	石楠花の会「おはぎ作り」	13:30~15:30	交流センター・和室、調理室
	23日(木)	雪恋まつり 2023		IOXアローザ