

12
December

西太美だより

◆ 西太美地区現在の姿（10月末現在） ◆
人口 695人（男:319 女:376）
世帯数 246世帯

第283号(令和5年12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



第38回西太美交流センターまつり

11月5日(日)西太美交流センターまつりを開催しました。前庭では猪カレーや焼き芋、ピザなど今回初の出店やゲームコーナーがあり、大勢の人出で賑わっていました。館内では保育園児や各団体、サークルなどの作品が展示されました。ステージ発表は、南部小児童の合唱や各団体活動、福光なでしこ会による民謡踊り、最後に特別ゲストの南砺市消防団音楽隊の迫力ある吹奏楽演奏が披露されました。

天気に恵まれ、大勢の方にご来場いただき西太美交流センターまつりを盛会裡に終えることができました。ご協力くださいました皆さんありがとうございました。



生け花同好会



よさこいサークル



ふるさと民謡会



貯筋運動とフレイルチェックで健康寿命をのばそう

福祉の里西太美は10月5日（木）第2期貯筋運動教室を開催しました。福光スポーツクラブの嶋田講師の指導のもと10・11月の毎週木曜日に行います。これから冬にかけて、寒さと運動不足で体や関節が硬く縮こまりがちになりますが、貯筋運動で血行を良くし、スクエアステップなどでみんなでかけ声を合わせ楽しく行っていきたくと思います。

また10月26日（木）、教室の参加者などを対象にフレイルチェックを行いました。南砺市地域包括ケア課やフレイルサポーターから説明を受けた後、アンケート記入や筋肉量、舌の動きなどの測定を行いました。

健康寿命をのばすため、普段の生活でフレイル予防や筋力の維持を意識した生活をおくりましょう。



ボールを使って体幹を鍛える



フレイルチェック：握力測定

老人クラブ日帰り研修

「黒部峡谷トロッコの旅」



10月19日（木）朝6時30分、男性9名女性8名の計17名で交流センターを出発、宇奈月駅にて9時20分発のトロッコに乗り込みました。さぞ寒いだろうと思っていたのですが、オープン車でなくリラックス車を利用したため風の影響もなく快適でした。峡谷を通るので怖いのだと思っていましたがそれはありませんでした。約1時間10分で終点樺平駅に到着。平日にもかかわらずたくさんの方で賑わっていました。特に海外の方の多さにびっくりしました。歩いて約10分の人喰岩で集合写真を撮りました。紅葉には少し早かったのですが天候に恵まれ、皆様のご協力で楽しい一日が過ごせました。

（記 山田与志信）



樺平「人喰岩」の前にて

清掃活動ありがとうございました

10月29日（日）才川2区、4区の住民の皆さんによる今年最後のグラウンドの草刈りが行われました。すっきりときれいになり、翌週の交流センターまつりは気持ちよく迎えることができました。貴重な休日の早朝にありがとうございました。



栄えある受賞おめでとうございます

11月11日（土）第19回南砺市美術展の表彰式が行われ、日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真の6部門248点が寄せられたうち、木屋友美さん（広谷）が工芸の部、洋画の部の2部門で受賞されました。栄えある受賞おめでとうございます。



介護保険を知ろう



11月9日（木）11月サロンは南砺市役所地域包括ケアセンターの金兵センター長より、介護保険の保険のしくみやサービスなどについて学びました。家族や自分自身に介護が必要になった時に利用できる介護保険ですが、申請方法や利用できる内容、金額などを詳しく教わり理解を深めました。



健康づくりと防災について学ぶ

11月17日（金）石楠花の会は、日本赤十字奉仕団のメンバーによる災害用の包装食袋を使ったおはぎ作りや、食生活改善推進協議会のメンバーによる「塩分控えめのカップヌードル」の試食を楽しみました。会員の皆さんは、甘いものと塩辛い物を交互に味わいながら、塩分を減らす食生活や防災について考える良い機会になったようです。



塩分控えめカップヌードル

3世代で「おはぎ作り」を楽しみました

11月18日（土）JAひだまりの会と小学生、保護者が協力しておはぎ作りを行いました。JAひだまりの会の皆さんに教わりながら、もち米をすりつぶしあずきやごま、きな粉をまぶしました。その後出来立ての温かいおはぎを、一人暮らしや二人暮らしの高齢者のお宅にお届けしました。児童のかわいい訪問にとっても喜ばれました。



皆で力を合わせておはぎ作り♪

お元気ですか？体に気を付けてね



令和5年度共同募金などへのご協力ありがとうございました

共同募金は、子どもたち、高齢者、障害者などを支援するさまざまな福祉活動や、災害時支援に役立てられます。西太美の皆さんからは、集落を通して「日赤社費」「共同募金」「社協会費」「福祉活動運営費」をいただきました。ありがとうございました。



屋根雪除雪の費用を支援します

—市の除雪支援サービスをご利用ください—

- 【対象者】南砺市にお住まいの今年度の住民税所得割非課税世帯のうち、
65歳以上のみ世帯もしくは一人暮らしの重度身体障がい者の方
- 【対象作業】屋根雪下ろし（下した雪の除雪も含む）



※詳しくは市役所地域包括ケア課 長寿介護係（☎23-2034）までお問合せください

【令和5年12月・令和6年1月の行事・交流センター利用予定】

12月	3日（日）	JA女性部廃品回収	7:30までに持込み	JA 西太美地区センター
	4日（月）	わいわい運動教室（以降毎週月曜日）	13:30～15:30	交流センター・ホール
	5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
	6日（水）	ペタンクサークル	9:30～11:30	交流センター・ホール
		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
	7日（木）	スマホ教室	13:30～15:30	交流センター・和室
	12日（火）	手芸同好会	9:30～14:00	交流センター・図書室
	14日（木）	移動図書入替	午前中	交流センター・図書室
		サロン「フラワーアレンジメント」	13:30～15:30	交流センター・ホール
		民謡サークル	19:30～21:00	交流センター・図書室
	15日（金）	石楠花の会「映画鑑賞」	11:30～15:30	交流センター・和室
	20日（水）	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
		高砂大学「県政を聴く」	14:00～16:00	交流センター・ホール
	24日（日）	JA女性部くらしの会	14:00～16:00	交流センター・ホール
	25日（月）	広報発行		各区長宅
		冬休み子ども教室	9:00～17:00	交流センター・和室、ホール
	28日（木）	民謡サークル	19:30～21:00	交流センター・図書室
	29日（金）	交流センター休館（～1月3日）		
	31日（日）	除夜の鐘撞き	22:00～	宗善寺
1月	7日（日）	南砺市二十歳のつどい	10:00～12:00	福光中央会館
	11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
	18日（木）	高砂大学「法話」	14:00～16:00	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
	19日（金）	石楠花の会「新年会」	11:00～15:30	交流センター・和室
	25日（木）	サロン「折り紙」	13:30～15:30	交流センター・ホール
	29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

