

宇和地域づくりだより 第7号

発行 令和5年10月20日 編集 宇和地域づくり活動センター TEL 62-0058 FAX 62-1115



復活!

スマイルウォーク 参加募集

**2年ぶり
の開催!**



日時: 12月2日(土)

11:00~16:30頃※小雨決行

行先: 城川町(三滝溪谷)

参加費: 1,500円

募集人数: 16人

申込方法: 氏名・住所・生年月日・ノルディックポールレンタル希望の有無を宇和地域づくり活動センター(☎62-0058)までお知らせください。

申込期限: 11月7日(火)

※申込みいただいた方には、個別に案内をお送りいたします。



写真は
令和3年度に
城川町三滝溪谷で実
施した際のものです



【スケジュール】

10:30~ 受付(場所: 宇和文化会館裏大駐車場)

11:00 出発

11:50 城川町到着

12:00 昼食

13:00 ウォーキング開始

15:30 現地出発

16:30頃 解散(場所: 宇和文化会館裏大駐車場)

※スケジュールは一部変更になる場合があります。



**Follow me on
Instagram!**

壮婦合同草刈り

9月24日(日)、センター近くの宇和川土手の草刈りを実施しました。残暑の影響もあり草は生き生きと大きくなっていましたが、綺麗に刈っていただきました。壮年会、婦人会の皆さん、ありがとうございました。



before



after

プチ教室 参加者募集

婦人会活動

❀ 「お手玉で遊ぼう」

「お手玉」を使って脳の活性化を図ります。座った状態でもできるのでお気軽にご参加ください。

講師：上甲 正美さん

11月14日(火) 19:30~
宇和地域づくり活動センター
1階 和室

参加費会員：200円

非会員：300円

チクチク教室



9月27日(水)

お手玉を作りました。
2時間でかわいいお手玉
が2つ完成しました。

お問合せ・参加申込 宇和婦人会事務局 ☎62-0058

ラジオ体操で健康づくり

集計&抽選結果



抽選の様子

地域住民と子どもたちが、一緒にラジオ体操に参加して、健康なカラダをつくるとともに、地域のチカラ、キズナを高めることを目的として実施した「夏休みラジオ体操会」。

区長さんや小学校にもご協力いただき、スタンプカードを集め、15日以上参加した人・20日以上参加した人を集計しました。

15日以上参加した方は、実に347人!小学生には文房具、一般の方にはタオルを記念品としてお配りします。

※記念品は、小学生は学校から、一般の方は区長さんなどを通じてお配りします。

そして、20日以上参加した方は164人!その中から厳正なる抽選の結果、西予市特産品セットを10名の方(下記の方)にプレゼントいたします。おめでとうございます!

体操会には、多くの住民の方に参加いただき、ありがとうございました。また、ラジオの準備など、運営にご協力いただきました皆様にも厚くお礼申し上げます。



特産品イメージ



特産品当選者

- ①三木 陽向汰 さん (小学1年生)
- ②松本 悠利 さん (小学2年生)
- ③井上 結友佳 さん (小学2年生)
- ④山口 結心 さん (小学3年生)
- ⑤中井 陽香 さん (小学3年生)
- ⑥河野 嘉人 さん (小学4年生)
- ⑦井関 花瑠 さん (小学5年生)
- ⑧宇都宮 彩希 さん (小学6年生)
- ⑨福岡 晶子 さん (若宮団地)
- ⑩和家 康治 さん (れんげ)

鬼窪地区 ひだまりサロン

9月8日(金)、鬼窪地区で有志により定期的に行っている「ひだまりサロン」に、今年も宇和地域づくり活動センターとして1コマ講義をさせていただきました。

今回は外部講師として健康づくり推進課の栄養士をお呼びし、「フレイル予防と朝たん」について話していただきました。



地区の参加者は10名
そこにセンター職員及び健康づくり
推進課職員4名が加わり、計14名で
サロンを開催しました。

講義中は積極的に発言が飛び交い、健康を考え直すいい機会となった様子。
すてきな活動をこれからも続けて
いってください。



「草の根学習会」指導者研修会

9月19日(火)、市役所5階大会議室において、各地区の区長さんをお呼びし、昭和47年から続く人権学習会である「草の根学習会」の指導者研修会を実施しました。

人権啓発課による市民の意識調査を分析する座学を受講したのちに、班に分かれてグループワークを行いました。



グループワークの様子

人権に対する意識を地域に草の根のように根付かせるために、各区長さんのご協力が不可欠となります。ご協力お願いいたします。

久枝2区 敬老会

9月18日(月) 敬老の日、久枝2区では、地区に住む諸先輩方を招待して、敬老会を開催しました。宇和地域づくり活動センター 佐藤光博センター長が、クラリネットなどの木管楽器を演奏し、それにあわせて合唱しました。

また、料理を囲み、お酒を飲みつつ、お話したり、歌を歌ったりと終始和やかな雰囲気でお開きとなりました。



一堂に会して、乾杯🍷



佐藤センター長のクラリネット演奏

高齢者向けスマホ教室

9月25日(月)、宇和地域づくり活動センター(教育保健センター)4階大ホールにおいて、高齢者向けのスマホ教室を開催しました。

講師は、ドコモショップ宇和島南店の方。文字入力やカメラ撮影等、初歩的なところから丁寧に教えていただきました。ぜひ実生活に活かしてください。



さわやか健康大学 1日研修(第7回講座) お知らせ

- (1) 日時 11月24日(金) 9:30~15:10頃※予定
- (2) 行先 野村町
- (3) 内容 災害から学び、文化を体験しよう
- (4) 参加費 1,500円
- (5) 持ち物 飲み物ほか(昼食時のお茶は用意します)
- (6) 対象 宇和町小学校区内に在住の60歳以上の方
- (7) 申込期限 11月7日(火)



写真は令和4年度

※参加したい・気になる方は宇和地域づくり活動センターまでご連絡ください。

【スケジュール】

- 10:00~10:20 受付(集合場所:宇和文化会館裏大駐車場)
- 10:20~ 出発(市有バス)
- 11:00~12:00 **災害語り部**(乙亥会館内)
- 12:00~13:00 昼食(お弁当)
- 13:00~13:30 移動(市有バス)
- 13:30~14:30 **ハンカチ藍染め体験**
(野村シルク博物館)
- 14:30~ 現地出発
- 15:10頃 解散

※昼食にお弁当をご用意いたしますので、食物アレルギー等がある場合にはお申し付けください。
※日程やスケジュールについては変更の可能性あります。(申込者に個別に連絡いたします)

連絡先:宇和地域づくり活動センター 担当:玉ノ里 Tel:(0894)62-0058

第5回さわやか健康大学

9月22日(金)、フィットネスクラブヴィスターの代表 松崎仁思さんをお呼びし、「ひざ・腰痛&肩こりの改善のための簡単なヨガ&ストレッチ教室」を開催しました。

👉ストレッチポールを使って。



21名の方が参加しました



なつやすみまなびプログラム

「おとなBBQとおもてなし」

子どもたちに充実した夏休みを過ごしてもらうため、今年初めて企画した「なつやすみまなびプログラム」の最後を締めくくる『おとなBBQとおもてなし』を開催しました。

BBQのプロである田力本願株式会社の代表取締役 中野聡さん(右写真)を講師として呼び、参加した子どもたちは、お肉だけでなく様々な料理に挑戦し、家族を呼んで、作った料理でおもてなしをしました。



👉肉の火入れを確認中のシェフ

👉前菜を家族にサーブ(給仕)



👉竹ごはんの炊き具合は…?



今年度の「なつやすみまなびプログラム」は、すべて無事終了しました。

ご協力いただいた講師の方々、参加を認めていただいた保護者の皆様、そして参加してくれた小学生のみなさん、ありがとうございました。

今後も宇和地域づくり活動センターでは、子どもたちの「まなび」を後押しするため、様々な取り組みを実施してまいります。みなさんの積極的な参加を心よりお待ちしております。

オータムフェスタ

in

宇和地域づくり活動センター

2023

日時: 11月23日(木・祝) 10:00~15:00

場所: 宇和地域づくり活動センター

(西予市教育保健センター)

雨天決行 ※警報発令時は中止



食べて! 遊んで! 楽しもう!
家族みんなで楽しめる
イベント企画もりだくさん!



ステージイベント

☆愛媛在住マジシャンによる
マジックショー etc.

作品展示

☆市内小学生が描いた
防火ポスター入賞作品の展示

体験イベント

☆ドローン操作体験・ゲーム
☆昔の遊び体験
☆親子で一緒に

クリスマスリースを作ろう

etc.

※内容は変更になる可能性があります。

宇和婦人会による
「こども食堂うわ」も開店!!
家族で無料で食べられます

