



笑顔と思いやりにあふれる絆の里  
西谷

今後の予定

- 11月22日(木) セラバンド教室 10時～ 西谷生活改善センター
- 11月25日(日) カルチャーバス 松江城 他
- 12月 2日(日) 減塩料理教室 10時～ 西谷交流センター
- 12月 6日(木) セラバンド教室 10時～ 西谷生活改善センター
- 12月18日(火) 布部小学校クラブ しめ縄作り 西谷生活改善センター
- 12月20日(木) セラバンド教室 10時～ 西谷生活改善センター
- 12月20日(木) 安来市立病院巡回診療 14時～ 西谷交流センター

その他団体の予定

- 12月1日(土) 布部小学校・こども園合同学習発表会 9時～布部小学校体育館
- 12月5日(水) かやの郷 高知県四万十市より視察来訪
- 12月12日(水) 西谷和楽会 門松作り 9時～西谷生活改善センター

文化祭 にぎわいました!

11/3

秋といえば文化祭、今年にもぎやかな1日になりました。学校や地域のみなさんの作品展示や布部小学校全児童が歌や学習発表、小学3年から5年生14名の安来ジュニアブラスバンドはかっこよくトランペット、トロンボーンなどの楽器で演奏されて会場のみなさんも一緒に楽しみました。農産物品評会では74点の野菜などの出品がありました。健康コーナーでは血管年齢の測定にたくさん人が集まっていた。午後は下山佐と広瀬からの黄昏ボーイズのギターと歌、西谷からもステージで一緒に歌い盛り上がりました。飲食コーナーではカレーライス、おでん、どじょうから揚げ、焼きそばなどおいしいものがいっぱいでした。文化祭の準備から当日の運営に協力いただきありがとうございました。



地域に貢献!  
宇山一雄さん祝賀会

11/11



旭日単光章受章記念祝賀会が西谷生活改善センターで開催されました。西谷地域全体でのお祝いに39名の皆さんが出席されました。この度の叙勲は宇山さんの元広瀬町会議員としての功績に対し、高齢者叙勲として満88歳になられた翌月の今年6月1日に発令されました。多くの公職や役職を歴任され、また様々な事業に関係され、ご尽力いただきましたことに心より感謝申し上げます。



お知らせ

第4回 健康教室  
冬野菜で減塩料理

日程: 12月2日(日) 10時～13時  
 場所: 西谷交流センター厨房  
 講師: 栄養士 飯塚生美子さん  
 食生活改善推進員 安部良江さん  
 参加料: 500円  
 お味噌汁の塩分測定をしますので、ご持参ください。  
 11月26日(月)までに西谷交流センターまで申し込みをお願いします。

メニュー

- 鮭のロールキャベツ
- 小松菜サラダ
- 長芋とダイコンの酢の物
- 時短! アイスでババロア
- ごはん



農産物品評会  
入賞者

- |      |         |       |
|------|---------|-------|
| 最優秀賞 | 澤田美代子さん | 大根    |
| 優秀賞  | 澤田孝次さん  | 椎茸    |
|      | 山本健治さん  | なめこ茸  |
|      | 澤田美代子さん | 白ねぎ   |
|      | 北川三彦さん  | 玉ねぎ   |
|      | 角垣悦子さん  | 白菜    |
|      | 石原等子さん  | トウガラシ |

改善センター障子張りお礼

10月24日西谷和楽会のみなさんで生活改善センターの障子を張り替えていただきました。とてもきれいになり、気持ちよく部屋を使わせてもらいます。ありがとうございました。



健康教室in木呂畑  
認知症予防脳トレ&転倒予防体操

11/15

今回は認知症予防の脳トレーニングでまちがい探し、漢字組合せクイズに挑戦。認知症予防はみんなで集まって話す、笑うことでいいエキスが出るので。続いて転倒予防体操ではイスに座ったまま、足踏み、腰ひねり、足の指を動かす(かかとを付けて、つま先を3秒あげて降ろすを繰り返す)などの体操を教わりました。寒くなると体も動きにくくなることや家の中の電気コードやコタツ布団に引っかかって転倒が多くなります。整理整頓も転倒予防になりますよ。



自分の記録に挑戦!  
西谷マラソン大会

11/14

迎いが紅葉している西谷を布部小学校全児童がマラソンを行いました。沿道で地域のみなさん、保護者、先生方の応援の中、子どもたちは一生懸命にゴールを目指して頑張っていました。マラソン大会は今年で4年目になりますが、西谷で頑張る姿を見せてくれるのはとてもうれしく思います。



寄付をいただきました

玉串料返し

金一封 岩田誠様

ありがとうございます