

とわた

沢田自治センターだより

第 176 号

(令和 7 年 1 月)

発行責任者

センター長 山内 敏昌

TEL26-0696 Fax26-3049

沢田自治センターは日・月曜日が（公休日）です。

●新年あけましておめでとうございます



沢田地区の皆様におかれましては、健やかに新年を迎えられたことと、お慶び申し上げます。

昨年は自治センター及び自治協議会の活動に対して、皆様のご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。今年も地域交流の拠点として活動してまいりますので、よろしくお願いいたします。

●自主防災部会・避難・消火訓練・AED 講習

12 月 6 日(金)自主防災部会(郷貞夫部会長)主催の避難訓練・消火訓練・AED 講習が石川消防署の協力により行われました。

当日はピンポン・体操の参加者も一緒に訓練に加わり、消火器の操作手順や AED(自動体外式除細動器)の目的と使用方法について説明を受け、実際に消火器と AED の操作を体験しました。

今後も、この訓練は継続して行きたいと考えております。



AED 講習の様子

●白鳥の会

12 月 17 日(火)今年 3 回目となる「ミニディ白鳥の会」(郷貞夫会長)が開催されました。

はじめに町の保健師より口腔ケアについての講義と軽体操をご指導いただきました。

今回のテーマは「クリスマス会」です。クリスマスソングが流れ、「赤鼻のトナカイ」と「きよしこの夜」を全員で合唱し、次にサンタクロースのはり絵作りを行い、壁に飾られたサンタさんの前で記念撮影を行いました。その後は、お楽しみのビンゴゲームです。5 個の数字が揃った方にサンタクロースから賞品が手渡されました。誕生会では、12 月～3 月生まれの方々に花が贈られ、「お正月」の歌を全員で歌い今年度最後の「白鳥の会」を楽しみました。



参加者集合写真



ビンゴゲームを楽しむ



お誕生日おめでとう

●ノルディックウォーキング in 石川

12 月 7 日(土)水郡線を利用したノルディックウォーキングを開催しました。当日は石川自治センターからバスに乗りいわき石川駅に向かい水郡線に乗り乗して 1 時間 15 分で袋田駅に到着しました。駅から袋田の滝までの 3 km を散策しながらウォーキングしました。

袋田の滝で昼食を取った後、駅に戻り再び袋田駅からいわき石川駅まで車窓からの景観を眺めながら、帰って来ました。



袋田の滝

●そば打ち体験教室

12月14日(土)沢田自治センターでは、矢内秀明さんを講師に、そば打ち体験教室を開講しました。最初にそば打ちの工程について、ビデオ鑑賞により木鉢の手順・のし台の手順・包丁の手順・仕上げまでを理解しました。

次に講師により二八そばの小麦粉とそば粉の割合、温度と湿度による加水率について説明をいただき、講師が用意した、木鉢作業された丸型のそばをのす作業と包丁の手順、仕上げの工程を体験しました。最後は水切りしたそばをいただきました。

今後も、そば打ち体験教室を継続して行きたいと考えております。



木鉢作業



のし台作業



包丁の手順

●交通安全表彰

この度、石川警察署長・石川地区交通安全協会長連名表彰がありました。長年無事故・無違反に努め、地域の交通事故防止活動に尽力された鳥内の野内昭夫さんが優良運転者として受賞されました。おめでとうございます。



【1月の行事予定】 (会場：沢田自治センター12月27日現在)

日	曜	行事名	日	曜	行事名
6	月	ヨガ 19:00	20	月	ヨガ 19:00
7	火	ヨガ 19:30	21	火	ヨガ 19:30
8	水	囲碁 9:00 ヨガ 9:30 太極拳 13:30	22	水	囲碁 9:00 ヨガ 9:30 太極拳 13:30
9	木	石陽吟詠会 19:00	23	木	石陽吟詠会 19:00
10	金	フラダンス 8:20 ヨガ 10:00 楽しく歌う会 10:00 ピンポン・体操 14:00	24	金	フラダンス 8:20 ヨガ 10:00 楽しく歌う会 10:00 ピンポン・体操 14:00
13	月	どんど焼き 8:30	27	月	ヨガ 19:00
14	火	中央サロン 9:30 あぶくま句会 13:00 ヨガ 19:30	28	火	中央サロン 9:30 ヨガ 19:30
15	水	囲碁 9:00 ヨガ 9:30 太極拳 13:30	29	水	囲碁 9:00 ヨガ 9:30 太極拳 13:30
16	木	石陽吟詠会 19:00	30	木	石陽吟詠会 19:00
17	金	ヨガ 10:00 楽しく歌う会 10:00 ピンポン・体操 14:00	31	金	ヨガ 10:00 楽しく歌う会 10:00 ピンポン・体操 14:00

※「向こう三軒両隣」

“困った時はお互いさま”の「助け合い」ができる地域を目指しましょう！