

## ご案内 健康づくり「今から始める減塩対策」

食塩のとりすぎは高血圧の原因ひいては、様々な生活習慣を招きます。この機会に「減塩」をテーマに管理栄養士よりわかりやすくお話いただきます。みなさん、お気軽にご参加ください。

日時：3月12日（金）13:30~14:30  
 会場：城西公民館 千鳥  
 講師：さんびる 板倉 志保 様（管理栄養士）  
 定員：15名  
 申込み：3月10日（水）までに城西公民館へお申し込みください。



主催：城西地区社会福祉協議会 お問合せ：城西公民館（Tel.26-2659）

## ご案内 介護予防で「脳ストレッチ」

今回は、ソフトジムボールを使った体操&脳トレ!!に挑戦。楽しみながら、脳を活性化しましょう。

①3月15日（月）10:00~11:00 会場：城西ふれあいホール  
 ②3月19日（金）13:30~14:30 会場：城西公民館

講師：さんびる 福山 尚樹 様（健康運動指導士）  
 定員：30名  
 持ち物：飲み物、タオル、上靴 動きやすい服装でお越しください。  
 申込み：3月12日（金）までに城西公民館へお申し込みください。



主催：城西地区社会福祉協議会 お問合せ：城西公民館（Tel.26-2659）

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため公民館にお越しの方は、以下のことにご注意ください。

- \* 館内では必ず**マスクの着用**、**手指の消毒**をお願いします
- \* **体調の悪い方（咳、発熱など）は参加を見合わせてください**
- \* 実施日より過去14日以内に発熱や感冒症状で受診や服薬等された方また感染拡大地域や国へ訪問された方は参加をお控えください
- \* 感染状況により予定が変更になる場合がありますのでご了承ください



報告

# 介護講演会「笑う門にはいい介護」

2月20日（土）に開催した介護講演会には約30名の方にお越しいただきありがとうございました。

新型コロナウイルス感染症の対策としてビニールシート越しではありましたが、中村学先生の1時間半の講演は、元お笑い芸人ということもあり、飽きさせることなく、笑いあり、涙あり、本当に心に沁みるお話をしていただくことができました。



情報

## 松江市役所新市庁舎建設関連情報

- ・2月16日（火）に安全祈願祭及び起工式が行われました。
- ・3月8日（月）より第1期工事が始まります。作業日及び工事時間は、月曜日から土曜日までの8:00～18:00までを基本とします。
- ・城西地区については、説明資料を2月末～3月初めに各町内にて回覧されます。詳しくはそちらをご覧ください。また、松江市のホームページにも同様の資料が提示されます。

お問合せ：松江市新市庁舎整備課（Tel.55-5454）

情報

## 北惣門橋の改架について

北惣門橋の損傷について再調査された結果、2月26日（金）から車両については通行止めとなります。歩行者自転車については、幅員規制により比較的安全な橋梁中央部を通行帯として、通行を確保します。

今後、架け替え工事が実施される予定です。架け替え後は、城山公園の園路とし、関係者以外の車両は進入禁止となる予定です。



お問合せ：松江市道路課（Tel.55-5360）

## フリーWi-Fi利用サービス開始します

公民館内での無線LAN（Wi-Fi）サービスの利用を開始いたします。インターネットでのオンライン会議や講習などにご利用ください。利用を希望される方は、事務室までお問い合わせください。

ご利用にあたっては、城西公民館無線LANサービス利用規約を確認の上、同意書のご提出をお願い致します。  
※利用者が未成年の場合は保護者の同意が必要となります。  
その他、城西公民館利用規定を遵守してください。

### 【無線LAN（Wi-Fi）整備の目的】

- ・公民館を「自宅にWi-Fi環境が無い児童・生徒」の家庭学習の居場所の一つとする。（年度内を目途に、市立学校におけるオンライン授業等の環境整備を進めているが、各家庭においてWi-Fi環境が整っていない割合が一定数あるため）
- ・貸館利用者が3密を避けるため、オンラインでの会議や講習を実施することができる環境を整える。



## 介護についての講演を聴いて

公民館長 畠山 直文

2月20日(土)、公民館で、城西地区社会福祉協議会主催の介護講演会に参加しました。演題は「笑う門にはいい介護」。講師は介護総合コンサルタントで、元吉本芸人のご経歴ももつ大田市在住の中村学氏。お母様の介護についてのお話でしたが、自分のこととして考えさせられることがいたる所にあり、一時間余りの時間があったという間に過ぎていった、中身の濃い講演でした。今回はその一部をご紹介します。

いちばん心に残ったのは、介護の難しさを嘆く中村氏に、友達から「本当に人を笑顔にしたいのなら、もっと目の前の母親を笑顔に」と諭され、自らを変えていかれたことです。それまでは、介護からくるストレスで母親に暴言を浴びせたり、介護福祉士になってからも、なかなか自分の母親には優しく接することができなかつたりしたそうです。

もう怒鳴らないことを母親に明言し、母親を笑顔にすることで一流の介護福祉士になると決意された中村氏。自身の39歳の

誕生日には、母親に「自分を産んでくれてありがとう」と元気でいられることへの感謝の気持ちを伝えられたそうです。時には手をさすり、時には抱きしめ、何があっても怒らないことに徹されました。それは病院での看取りまで続けられ、心から優しい声をかけ続けられました。意識のない状態になっても、家族の言葉はちゃんと伝わっていることは、医者の世界では常識なのだそうです。最期までお孫さんも含め家族みんなで寄り添い、感謝の言葉や笑顔になる言葉をかけ続けられたということです。写真で紹介された、病院でのお母様の穏やかな表情が印象的でした。

一方で、介護のつらさを人にしゃべることは、自分のためにも、人のためにも、笑顔になり、広げていくうえで大切なことも指摘されました。

今から、ここから。私自身、至らなかったことから始めたいと強く感じた講演会でした。

開催

げんきげんき

未就園のお子さんと保護者さんが自由に遊べる空間を提供しています。  
基本的に毎月第3水曜日の10:00~11:30  
参加希望の方は当日公民館にお越しください。見学もご自由にどうぞ。

◆対象：未就園児とその保護者

◆場所：城西公民館 交流ホール ◆今月は3月17日(水) 10:00~ です。



開催

城西子ども広場



放課後  
子ども広場

会場：城西公民館  
どんぐり広場  
ニコニコ広場  
時間：学校終了後  
~17:00

3月1日・8日・15日・22日(月)

城西  
パーク

会場：城西公民館  
どんぐり広場  
ニコニコ広場  
時間：13:00  
~16:00

3月28日(日) 29日(月)

南平台  
あそび広場

会場：南平台集会所  
時間：13:30  
~16:00

3月27日(土)

城西  
幼保園広場

会場：城西幼保園  
時間：15:30  
~16:30

※対象は城西幼保園の園児です  
3月18日(木)

お問い合わせ：放課後子ども広場事務局(城西公民館内) (TEL 26-2659)

# ふれあいタイムサロン



3月もお休みします。  
再開に向け準備中です。  
しばらくお待ちください。

お問い合わせ：城西公民館 電話26-2659



# 健康ウォーキング

再開しました。  
マスク着用でご参加ください

3月20日(土) 8:30集合  
県立図書館前にお集りください。

お問い合わせ：城西公民館 電話26-2659

## 香典返しのお礼

- 林 暢子 様(中原町)
- 渡部 治 様(国屋町)
- 渡部 さち子様(国屋町)
- 三代 浩司 様(国屋町)
- 野津 義裕 様(堂形町)

ありがとうございました。謹んでお悔やみ申し上げます。

## ～公民館からのお知らせ～

◆今月の「あいさつの日」は、  
3月3日(水)です。

気持ちの良い一日は朝のあいさつから。  
あいさつ橋(月照寺橋)付近を中心にあいさつ運動をしております。

新型コロナウイルス感染防止のため、密にならないよう、  
子どもたちの登下校時間に合わせ、  
ご自宅の前やご近所で「おはよう」  
「おかえり」などの声かけをお願いします。



おはよう  
ございま  
す!

おはよう  
ございます

いってらっしゃい

おはよう  
気を付けてね



公民館事業で撮影した写真は、広報紙やホームページ等に掲載させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。また、個人で撮影された写真や動画につきましてはお取扱いに十分ご注意ください。皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

## R03.3月の予定表

1	月	放課後子ども広場
2	火	
3	水	あいさつの日
4	木	からだ元気塾
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	放課後子ども広場
9	火	
10	水	
11	木	からだ元気塾
12	金	ADL体操(城西ふれあいホール)
13	土	
14	日	
15	月	放課後子ども広場
16	火	
17	水	げんきげんき
18	木	からだ元気塾 幼保園広場
19	金	
20	土	春分の日 健康ウォーキング
21	日	
22	月	放課後子ども広場
23	火	
24	水	
25	木	からだ元気塾
26	金	
27	土	南平台あそび広場
28	日	城西プレーパーク(13:00~16:00)
29	月	城西プレーパーク(13:00~16:00)
30	火	
31	水	