

# 西友 にしゆう

— 第60号 —  
 令和3年3月31日発行  
 発行責任者  
 西区スポーツ推進委員協議会  
 会長 黒永勝彦  
 編集 広報部

## コロナに負けないぞ!!



※撮影のため一時的にマスクをはずしています。

於 西区スポーツセンター

### ソーシャルディスタンス!!



### 新人紹介



### 体温測定



### 消毒



### 【今年度初の合同部会】7月4日

新型コロナウイルス感染予防対策を取り、今年度の活動方針について討議しました。  
 コロナ禍で予定している事業の大半が中止となるなか、地域のスポーツをどのように繋ぎ貢献するか。「コロナの状況変化を見極め、感染予防対策を徹底し、我々ができ得る事を精一杯考え実施する。」と決定しました。

# スポーツ推進委員 紹介

氏名 所属部

- ① 好きなスポーツ
- ② 自粛中楽しんだもの
- ③ 大好きなもの  
(芸能人、食べ物、動物、その他、なんでもOK!)

(代) 学区代表  
(新) 新メンバー

三 篠		
木元 勝幸 (代) 研修	中村 慶一 広報	工藤 敬子 総務
①バタック ②バタックの自主トレ、写真 ③鈴木ちなみ	①バタック ②独りバタック ③楽器(ドラム、ギター)	①キャッチボール ②料理、断捨離 ③気の合う仲間とワイワイすること(飲んだり食べたり)

大 芝			
伊藤 雅法 総務	田島 悦子 (代) 総務	倉本 弘美 研修	中津 健治 (新) 広報
①ソフトボール、バレーボール ②やむを得ず、仕事 ③丼物全般	①バレーボール、野球(スポーツ)観戦 ②料理、部屋の片づけ、家族との会話 ③食べること、飲むこと	①バレーボール ②畑仕事、料理 ③ゲーム	①サッカー、野球 ②ウォーキング ③韓流ドラマ

観 音		
西田 万里子 研修	松本 奈都美 (代) 総務	岡田 秀一郎 (新) 広報
①バレーボール ②週末に孫と遊んだこと ③孫♡、食べ物は麺類好物です	①バレーボール、野球 ②そうじ、断捨離 ③嵐、ポルノグラフィティ	①ゴルフ、サーフィン ②釣り ③食べ歩き

己 斐		
中川 和幸 研修	古谷 弘子 (代) 総務	久保本 栄司 広報
①野球 ②お酒 ③孫と遊ぶこと	①走ること ②家でゆっくりしていた ③甘いものなら何でも食べちゃいます	①テニス、ミニテニス ②家飲み ③酒、アウトドア

南 観 音			
大本 きみ子 (代) 研修	川本 寛博 広報	隅田 伸志 (新) 広報	高谷 明日香 (新) 総務
①プロ野球、ストレッチ運動 ②新料理に挑戦 ③ネコ、嵐、からい食べ物	①ソフトボール ②釣り、ルアー釣り ③焼肉、すし	①野球、ゴルフ、ポウリング ②室内でラジオ体操、ゴルフ番組視聴 ③高校生(野球部員)との会話	①野球、バレーボール ②家の掃除 ③お好み焼き、ビール!

山 田	
古田 政之 総務	祝 さつき (代) 研修
①ソフトボール、ソフトバレーボール ②お酒を飲む、取り置きDVDを観る ③ドライブ	①バレーボール ②読書、断捨離、犬の散歩 ③犬、韓国ドラマ

己 斐 上		
森川 勝之 研修	佐々木 泰子 (代) 総務	野間 昌幸 広報
①ミニテニス ②自宅の片づけ、ゴミを出す、自粛とにかく自粛した ③ミニテニス、チューハイ、ハイボール	①ソフトテニス ②孫守り♡ ③皆でワイワイ飲み会が大好きです!	①サッカー ②庭でランチ ③お好み焼き

天 満	
甚田 友圭子 総務	谷原 須美江 (代) 研修
①バレーボール ②筋トレ ③福山雅治、お好み焼き	①バレーボール ②K-POP、韓国ドラマ ③ユン・ドゥジュン、チャン・グンソク

市・専門部広報部長

副会長

会計

# 第9回 ふれあいスポレク交流大会

9月13日 西区スポーツセンター

種目：グラウンド・ゴルフ

様々な障がいを持たれた方々にご参加いただき、ふれあいスポレク交流大会が開催されました。新型コロナ禍で開催が危ぶまれましたが、感染予防対策を取り、出来るだけ密にならないよう注意しながら、グラウンド・ゴルフで交流を深めました。



まずは体温測定



これくらい拭けばいいのかな???



ここから打ちます



よーく狙って



握りはばっちりよ!



ホールはこちら



ナイス イン!!!

交流大会に向けて事前に練習されて来られたとのことですが、成果は発揮できたでしょうか。ホールインワンも飛び出して、皆さん楽しい時間を過ごすことができました。



参加団体からのかわいい贈り物 (猫のお菓子入れ)



表彰式



なかよし三姉妹?

# スポーツのことはお任せ！ スポーツ推進委員!! 第3弾



井口台体育協会による  
コロナ対策の様子

井口台体育協会のスポーツ勉強会に講師を派遣しました。(10月18日 井口台小学校)

研修内容：ストレッチ体操

45名の参加があり、皆さんマスク着用でしたが、笑顔で受講されました。

講師：大本 きみ子 (南観音学区)

- ストレッチ体操は筋肉の柔軟性を増し、可動範囲を広げ、質を高めます。
- けがの予防につながり、また血流を促進し身体の痛みやコリの緩和に効果があります。
- 日常生活の中で、少しの時間でも、自分に合ったリズムや強度で、無理なく楽しんでください。

## 【西区スポーツ推進委員協議会の取り組み】

軽スポーツの講師派遣を推進しています。各学区のスポーツ推進委員までお気軽にお問い合わせください。(ストレッチ体操、ペタンク、クップ、ユニカール等)

## 一日研修 (ノルディック・ウォーク in 宮島)



ポールと手指の消毒

ポール調整

まだぎこちない...

お手本

坂道~

ゴール!!

一日研修を開催しました。(11月1日 宮島 29名参加)

研修内容：ノルディック・ウォーク

広島県ノルディック・ウォーク連盟の、畑岡専務理事と堀本理事にご指導いただき、宮島棧橋前~杉之浦~うぐいす歩道~紅葉谷公園を巡る5キロに挑みました。

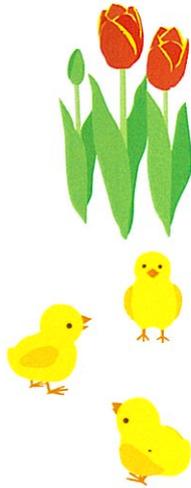
【ノルディック・ウォークとは】

- 2本のポールを突きながらウォーキングするスポーツです。
- ポールを使うことにより、単なるウォーキングより上半身を多く使い、消費カロリーがアップするとともに、全身の筋力アップが期待できます。
- また、転倒防止と、ひざや腰への負担を軽減します。
- 老若男女、誰でも自分のペースで楽しめるスポーツです。

【体験して】

- 最初は腕(ポール)と脚が左右同時に出るなど、チグハグな動きでしたが、慣れると上手できるようになりました。
- ポールのおかげで疲れも軽く、良い運動になりました。

# 西区 メンバー



**鈴が峰**

研修書記	
網井 義浩 (代) 広報	升本 順子 研修
①野球、サッカー、ラグビー等観戦、ソフトバレーボール ②お酒(少し)、読書 ③気の合う仲間と過ごす時間	①ソフトバレーボール ②早朝ウォーキング ③カーブ、料理(「カレンの台所」読んで作ってます)

**庚午**

研修	研修
宮田 美代子	田辺 のぞみ
①バレーボール、野球 ②片づけ ③園芸、カーブ	①バレーボール、ソフトバレーボール ②ピアノ、料理、ウォーキング、家の整理 ③アボカド

**己斐東**

研修
島 友香 (代)
①サイクリング、登山 ②農作業(種まき、田植え) ③はちみつ♡

**井口台**

会長	
黒永 勝彦 研修	津田 洋子 (代) 総務
①野球 ②自宅の片付け ③芋焼酎	①野球(観戦)、バレーボール ②マスク手作り、YouTubeで筋トレ ③韓流、華流の時代劇、ドラマ

**庚午**

総務副部長	広報副部長
安光 真紀 総務	岡本 昭浩 (代) 広報
①球技全般 ②ブルーベリー栽培 ③スポーツ、肉	①野球観戦(カーブ) ②休日ランチのテイクアウト ③もも

**古田台**

研修	総務
上殿 草 (代)	吉田 浩
①ゴルフ、ソフトボール、野球観戦 ②ON LINE飲み会、家族団楽の食事(家庭内) ③夜の街、たまご焼き、玉子	①ゴルフ ②ギターの弾き語りかな… ③お好み焼き(週に1~2回は必ず食べます)

**井口**

研修	総務
幸田 直也 (新)	坪内 孝太郎 (代)
①サッカー ②ランニング、サイクリング ③鶏肉全般、カーブ	①野球、バスケットボール ②You Tubeで“あつ森”の動画を見ること ③カフェめぐり

**草津**

副会長	市・監事
増村 宏子 (代) 広報	平野 竜史 総務
①バドミントン、相撲 ②孫とパブリカダンス ③シャインマスカット、カーブ観戦	①マラソン、アメリカンフットボール ②ジョギング ③マラソン挑戦

**古田**

副会長	研修副部長	
荒巻 スエ子 総務	田部 康弘 (代) 研修	伊藤 圭介 広報
①テニス ②手芸、洋裁、花の手入れ ③体を動かすこと、何でも作ること(料理、衣類等)	①バレーボール、バドミントン、ソフトテニス ②音楽 ③石田ゆり子さん、ネコ、楽しい飲み会	①ペタンク ②熱帯魚の飼育 ③深キョン、橋本環奈

**井口明神**

研修副部長	広報部長
伊藤 英史 研修	濱田 哲司 (代) 広報
①野球、マラソン ②散歩、映画鑑賞、読書 ③浜辺美波、ラーメン、大島の自然、野球観戦、酒、散歩	①ワンパウンドふらばーボールバレー ②リングフィットアドベンチャー ③すきやき

**草津**

研修	広報書記
瀧谷 雅生	金山 幸子
①野球(観戦)、陸上競技 ②カーブ選手の絵を描きました ③カーブ観戦、カラオケ、ライブ鑑賞(Superfly)	①運動会(観戦・参戦どちらも) ②イラストロジック ③ビール!! 図書館

**高須**

研修	広報	総務
鯖田 邦代 (代)	藤原 義幸	崎本 直嗣
①バレーボール、ウォーキング、山登り、野球観戦 ②自粛に関係なく仕事に集中 ③猫大好き	①ソフトボール ②グローブ磨き、靴磨き ③ MAZDA 6	①ソフトボール、野球 ②お酒 ③ソフトボールすること

# 西区スポーツ推進委員協議会 コロナ対応



手指の消毒



体温測定



「健康確認票」で体調確認



道具もしっかり拭いて消毒



いつもより広がって体操



離れてプレイ

## 「私たちの取り組み」

私たちは、「広島市主催イベント等の開催に関する基本方針」に準じて感染予防に努め、マスクの着用、室内換気、人と人との距離の確保など基本的な感染対策を徹底して活動を行います。

1. 行事・会議など参加者へは「健康確認票」により

- (1) マスクの着用
- (2) 手指消毒
- (3) 体調確認（過去二週間）
- (4) 体温測定

以上の体調確認を行っています。

2. 環境等

- (1) 室内の換気
- (2) 距離を保つ配置
- (3) 備品・用具の消毒
- (4) 時間は必要最低限

## おめでとうございます

### — 広島県スポーツ推進委員協議会 — 令和2年度表彰者

功労者表彰 佐々木 泰 子 (己斐上学区)

感謝状 木 元 勝 幸 (三篠学区)

特別感謝状 木 澤 忠 行 (己斐学区)



## 退任されたみなさま お疲れさまでした

品 □ 雅 美 (観音学区)

宮 本 和 美 (井口学区)

豊 島 澄 江 (三篠学区)

西 本 好 香 (大芝学区)

木 澤 忠 行 (己斐学区)

塩 音 友 廣 (観音学区)

田 頭 義 憲 (己斐東学区)



### ◆ 編集後記 ◆

コロナ禍で始まった令和2年度。各行事・各会議ができない中で、私たち14名の広報部員も、もがき・苦しんできました。そんな中で、皆さんが読みやすい・分かりやすい広報紙を目指して頑張ってきました。「明けない夜はない」これからも前を向いて進んでいきたいと思っています。  
広報部一同