

編集・発行
西砂会館
管理運営委員会
委員長 渡辺 茂

立川市西砂町5-11-13
電話：042-531-0066

印刷：マスタ印刷
電話：0428-22-3047

にしすな



西砂川伝統
手打ちうどん

新年のいあいまつり

管理運営委員長

渡辺 茂

明けましておめでとうござ
います。日頃は西砂会館の諸
行事・運営に対し、諸団体、
小中学校、地域の皆様のご支
援、ご協力をいただき、厚く
御礼申し上げます。

西砂会館は設立二十四年を
迎えました。現在の西砂会館
運営の課題は利用者数の拡大
であります。自治連西砂支部
が開設したWEB「みんなの
西砂」に当館の利用予約状況
を掲載するなどの施策を行っ
ていますが、夜間の利用が未
だ少なく、皆様方の積極的な
利用をお願い致します。

昨年十月、既存パネルを利
用して、学習室及び休養室の
作品展示環境の整備を行いま
した。これにより長年の懸案
でありました西砂川地区文化
祭の作品展示会場として利用

して頂きました。この設備は
地域の皆様方の作品展示会や
発表会等にも対応できますの
で、是非ご利用下さい。

さて、本年も平成三十年一
月七日(日)に新年の恒例行
事「まゆ玉飾り」を実施しま
した。地域の皆様や学校関係
の協力を得て、子ども達と新
年の伝統行事を楽しみました。
続いて平成三十年一月二十一
日(日)に「初笑い親子手打
ちうどん作り大会」を西砂川
地区文化会と共催で実施しま
した。

当館の年度締め行事は、
「西砂会館まつり」です。今
年は平成三十年三月十一日
(日)に開催致します。皆様
のご来館をお待ちしています。
最後に会館運営ならびに開
催行事等の活動に対して地域
の皆様方のご意見、ご提案を
頂きますようお願い致します。
新年の挨拶と致します。

第24回 西砂会館まつり

開催日 3月11日(日)

〈10時〜〉
杵つきもち
手打ちうどん
地場産野菜等販売
包丁とき

〈11時〜〉
会館利用者の演芸発表
福引抽選会(演芸発表終了後)



今年も恒例の会館まつりを
三月十一日に開催致します。
地域の皆様のご協力による、
模擬店、会館利用者の皆様の
演芸発表、何が当るか楽しみ
な抽選会があります。

皆様のご来館を役員一同、
お待ちしております。



AEDの練習



119番通報の練習

『防災訓練と利用者懇談会』
昨年九月十六日(土)に防災訓練と利用者懇談会を行いました。



『そうめん流し大会』
昨年八月六日(日)に恒例のそうめん流し大会が行われました。当日は七十五名の参加でにぎやかに終わりました。



『まゆ玉飾り』
去る一月七日(日)に毎年恒例のまゆ玉飾りが行われました。当日は四十名ほどの参加でにぎわいました。



玉林寺の六地藏

五日市街道西砂町宮沢交差点すぐ近くに、嶺宝山玉林寺があります。

創建は古く、二百八十年程

茶の間の*風土記

前江戸時代の元文年間、現瑞穂町から殿ヶ谷新田の菩提寺として現在の地に移動してきた様です。この玉林寺本堂左手に六地藏があります。当地移転三十年後の明和七年に宮沢新田と殿ヶ谷新田の講中で



建立した様です。六地藏は向かって左から法印地藏・金剛地藏・鶏亀地藏・法性地蔵・地持地藏・寶性地蔵とのこと

です。

お地藏様は苦悩の人々を、無限の大慈悲の心で包み込み救うみ救うそうできず。機会がありましたら一度お参りに

行って見て下さい。

玉林寺世話人

土方好和

ラフ&タフ体操教室

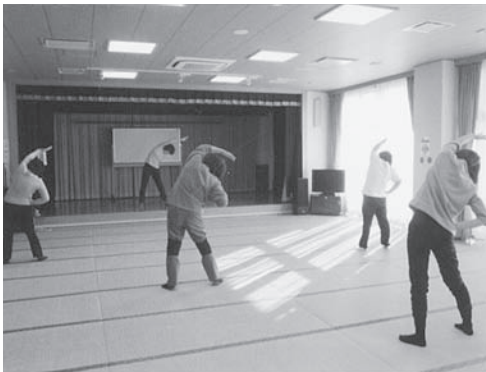
「カラダも気持ちも スッキリ体爽！」

火曜日の朝は、「1、2、3…」と元気な声が聞こえてくるはず。この教室は、加齢等で体力の低下が気になる方を対象にした健康づくり・運動のきっかけづくりを目的にしています。毎回血圧を測ってから看護師の見守りの中、運動指導士と一緒にストレッチやリズム体操をします。ボールを使う時もあり、色々な運動を体で覚えることが出来ます。体を動かした後は毎回リラクゼーションもするので、教室が終わるころには心も体もすっきりできます。

月に3回、全18回(約半年間)を1クールで実施しているのですが、まず1クール一緒に始めてみませんか。4月からのクールの申し込みは3月9日(金)が締切です。お電話かお葉書で立川市健康推進課へお申し込みください。詳しくは、2月10日号の広報をご覧ください。みなさんと楽しく和気藹々と体を動か

せる日を楽しみにしております。

浅野智子



『利用者団体』

立川そよかぜトリム

「椅子に座って体操を!!」

かみすな抱括さんの企画で運動をしたいけれども一人では体操ができない人達の体操が西砂会館で行われ、講習会を経て会が発足して四年になります。男性二名、女性十六名で月二回、一時間半のトリム体操を行っています。

今では座って行う体操だけではなくイスから離れ足首廻し、片足立ち、スクワット等も取り入れてカウントも徐々に増して体力も少しずつ向上している実感があります。

水分の補給の合間に会員が近況や体調の話をしたり、休んでいる会員の様子を報告したり、ワイワイガヤガヤ。

いつもニコニコ聞き手は、日本トリム体操協会のNPO法人講師「瀬野幸子」先生。体操が一時中断しても皆で話

し、笑うのも脳や口のトレーニングと。

体力的な悩みの解決体操も指導して下さいませ。

又、一人一人の気づかいもあり体調に合わせての指導が心なごみます。

一時間半は短く感じています。帰るときの会員さんは、頬をピンクに笑顔で帰っていきます。

私達と一緒に心も身体もホッコリしませんか。皆様の入会をお待ちしています。

吉澤友子



『休館日変更』

平成三十年四月より、西砂会館の休館日が左記のとおり変更になります。ご理解のうえ、ご利用願います。

記

従来休館日 第二火曜日、

第四木曜日。

変更後は**第二木曜日、**

第四火曜日

に変更になりましたのでお知らせ致します。

お知らせ

パネル用修繕

一階和室、学習室を装飾品展示用に平成29年11月に改装工事をしました。又、スタンド式掲示板も平成19年4月1日より、西砂会館倉庫に保管されており、10式あります。文化祭等にて装飾品展示にご利用下さいませ。

西砂会館利用案内

「開館時間」

午前九時～午後十時

「利用申し込み受付日」

毎月一日と月・水・金の午前九時～午後五時

(正午～午後一時を除く)

※印刷機も有料にて利用できません。(使用受付時間内)

「休館日」

第二火曜日・第四木曜日

「お問い合わせ」

TEL FAX 五三二一〇〇六六

☆会館内は禁煙です

◇編集後記◇

年末年始、忙しい反面、一年をふり返ったり、新たな目標を立てたり、今年程健康一番と目標を持った事は無い。自分は勿論の事、周りの健康も不可欠。元気であれば何でも出来る。皆様、今年も宜しくお願致します。

