



**「上戸野夏祭りの夕べ」が8月12日土曜日に7年ぶりに開催されます。**

盆踊りの練習日のお知らせの回覧をお配りしていますので、ご覧いただき、たくさんのご参加お待ちしております。夏祭りの夕べのチラシは後日配布します。  
**今年の夏は、高温が予想されています。くれぐれも熱中症に気を付けて、お過ごしください。**

《フレイル測定会のご案内》市主催  
 日時：9月5日(火) 10:00~11:30  
 会場：上戸野地域センター  
 定員 15名 申込が必要です。  
 申込先 市医療保険課 082-420-0936  
 詳細はチラシを配布していますのでご確認ください

★夏バテ防止に紫蘇ジュースはいかがですか

材料	赤しそ	300グラム
	砂糖	350~800g
	水	2ℓ
	クエン酸	20g

(クエン酸の代わりに酢を使うなら2カップ)  
 水で薄めてお飲みください。

**7月の活動報告**

《生学館④》 7月13日  
 ~お口の健康~  
 口の機能が衰えると、噛みにくい、食べこぼし、飲み込みにくい、歯周病、食欲低下などの原因となり、全身の体力低下の原因にもなります。  
 お口の体操（パタカラ体操、舌の体操）をして、お口の筋肉を維持しましょう。かかりつけの歯医者さんで定期検診を受けるのも大切です。

《学ぼう！野菜作りのコツ④》 7月21日  
 ~夏野菜の収穫目安と管理・秋野菜の準備~  
 夏野菜は朝、収穫しましょう。水やりと、害虫対策が大切ですがなかなか難しいです。トホホ

暑く、湿度の高い日が続きます。食品の保存にお気を付けてください。

**【資源ごみは資源回収ステーションへ】**  
 場所：上戸野地域センター駐車場東側  
 回収項目：新聞、雑誌、雑紙、段ボール、アルミ缶、スチール缶  
 いつでも 搬入できます。

《古布、古着回収ボックスもご利用ください。》

~上戸野地区世帯数・人口~(令和5年6月末 東広島市ホームページ参照)  
 世帯数：143戸 人口：292人 (男性 150人 女性 142人)

**生涯学習講座他の予定**

《幸令楽舎 生学館⑥》  
 《幸令楽舎 生学館とは》 ・「生きる」を学ぶ  
 ・「生き方」を学ぶ ・「生きがい」を学ぶ講座です  
 月に一度開催しますので、ぜひご参加ください。

【歌声サロン】  
 日時：8月3日(木) 10:15~11:15  
 講師：神垣 隆 さん  
 場所：上戸野地域センター  
 参加費：無料  
 申し込み不要。  
 キラリさわやかサロンに続いて開催します。生学館のみの参加もお気軽にお越しください。

《学ぼう！野菜作りのコツ⑥》  
 【野菜の苦みは何故できる？・畝立ての考え方】  
 講師：古谷 葵 さん  
 JA 福富アグリセンター 営農指導員  
 日時：8月18日(金) 13:30~  
 会場：上戸野地域センター ホール  
 初めての方も遠慮なくおいでください。

【男性の料理】  
 日時：8月4日(金) 10:00~13:00  
 講師：森川慶子 先生(管理栄養士)  
 場所：上戸野地域センター調理実習室  
 参加費：材料代(500円)

**新 主催講座**  
**【太極拳でいつまでも健やかに美しく】**  
 太極拳は  
 ・姿勢を整えることを基本とし、ゆっくりとした動きと深い呼吸が特徴です。  
 ・柔軟性やバランス感覚が養われ、転倒予防効果が、研究、報告されています。高齢になっても学び始めることができ、流れるような動きを、心を込めて行うことで、次第に体の軸も整ってきます。  
 ・東広島市が支援するシニアスポーツの一つです。  
 日時：8月2日(水) 13:30~15:00  
 8月~令和6年3月(全14回)  
 第1・第3水曜日  
 講師：佐藤桂子さん  
 (全日本武術太極拳連盟公認C級指導員 太極拳三段)  
 場所：上戸野地域センター  
 第2回は9月6日(水)です。  
 関心がある方は地域センターまでお問い合わせください。(Tel 435-2057)  
 健康維持と一緒に太極拳を楽しみましょう！

**2023年 8月の予定**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 通いの場(上神集会所) 太極拳講座①	3 歌声サロン キラリさわやかサロン	4 男性料理	5 クラフト 盆踊り練習会
6	7	8	9 初音会 通いの場(上神集会所)	10 キラリさわやかサロン サイネリアの会	11 山の日	12 夏祭りの夕べ
13	14	15	16 通いの場(上神集会所)	17 キラリさわやかサロン	18 野菜作りのコツ⑤	19 クラフト
20	21	22	23 通いの場(上神集会所) 水辺教室とおやつ作り	24 キラリさわやかサロン サイネリアの会	25 自治協役員会	26 お茶会
27	28	29	30 お茶会 通いの場(上神集会所)	31 お茶会 キラリさわやかサロン		

※7月21日までに申請された予定です。変更になることもあります。