



# 上戸野地域センターだより

## 12月号

発行：上戸野地域センター  
東広島市福富町上戸野 2555-1  
電話/FAX 082-435-2057



### 11月の活動報告

これから乾燥する季節です こまめな水分補給お忘れなく！

#### 【身体の痛みと睡眠について】

11月9日

講師：カイロプラクターの清水美保さん  
夜10時から午前2時の間の睡眠が疲労回復に効果あるそうです。

人生の3分の1を費やす睡眠の質を上げることは健康維持に大切です。



#### 【歌声サロン】

11月15日

(上神集会所)

懐かしい歌を聴くと、その当時の自分に戻ったような気持ちになります。また、歌で元気が出たりもします。時々音楽に触れる時間ももちたいですね。



神垣 隆さん

#### 【こんにゃく&米麴作り】

11月6~8日

ごつごつしたこんにゃく芋が、つるりんとしたこんにゃくになりました。少し柔らかいものができましたが、美味しくいただきました。



#### ～味噌づくり、麴作りが始まりました～

今年も、加工室を使って味噌づくりが始まりました。手作り味噌は自分で消費する以外にも、お友達におすそ分けしたりして、輪が広がっているようです。



#### 《乳酸菌・酵母菌・納豆菌からできたパワー菌液 えひめAIを使ってみませんか》

地域センターにあります。無料です。台所、トイレ、生ごみの消臭・洗浄に畑、庭の植物の生育促進に用途はいろいろです。使ってみて感想を教えてください。



#### 「10月の燃えない粗大ごみの収集で残ったもの」

缶に入った釘・陶器の人形(危険ごみ)、金属の足がついていた木製のテーブル等(可燃粗大ごみ) ゴミブックを見て、正しい分別をお願いします。

#### 資源ごみ回収ステーションへの出し方について

アルミ缶、スチール缶は、袋から出して入れてください。

ペットボトルは対象外ですので、入れないでください。

※ペットボトルは洗って、スーパーや市のペットボトルの日にてだしてください。



お願い

#### 【資源ごみは資源回収ステーション】

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。



～上戸野地区世帯数・人口～(令和5年10月末)世帯数：144 人口：291 男149 女142

### 生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館◎》

#### 【ハンドベルを楽しもう】

～オカリナの演奏もあります～

日時：12月14日(木)10:15~11:15

講師：口村京子さん(オカリナサークル初音会講師)

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実施

《上神・生学館◎》

#### 【お口の健康について】

～講話とお口の機能測定～

日時：12月6日(水)10:15~11:15

場所：上神多目的集会所

講師：杉野佳代さん(市・歯科衛生士)

申込不要 上神以外の方も、ご参加ください。



《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。

#### 【しめ飾りづくり】

手作りのしめ飾りでお正月を迎えましょう！

初めての方も一緒につくりましょう

日時：12月17日(日)

8:30~12:00

場所：大渡区 平上集会所

参加費：材料費

12月14日までにお申し込みください。



#### 【男性料理】

日時：12月8日(金)

10時~13時

講師：森川慶子さん(管理栄養士)

参加費：材料費(500円)

初めての方募集中です。



#### 《学ぼう！野菜作りのコツ◎》

講師：古谷 葵さん

JA福富アグリセンター 営農指導員

日時：12月15日(金)13:30~

会場：上戸野地域センター ホール

#### 【太極拳でいつまでも健やかに美しく】

日時：12月6日(水)・20日(水)

13:30~15:00

講師：佐藤桂子さん

場所：上戸野地域センター

参加費：無料

### 2023年 12月の予定

※上神以外の方も、上神集会所の口腔ケアに遠慮なくご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 味噌2016会	2 味噌2016会 クラフト
3	4 手作り味噌	5 手作り味噌~6日	6 上神 口腔ケア 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑧	7 味噌(竹仁) キラリさわやかサロン	8 味噌(竹仁) 男性料理 体育文化部会会議	9 味噌(竹仁)
10	11 手作り味噌	12 手作り味噌	13 初音会 通いの場(上神集会所) 手作り味噌	14 造賀靴会 ハンドベル キラリさわやかサロン サイネリアの会	15 造賀靴会	16 クラフト 造賀靴会
17 しめ飾り作り (平老人集会所)	18 味噌造り	19 味噌造り	20 味噌造り 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑨	21 キラリさわやかサロン サイネリアの会	22 味噌造り	23 味噌造り
24	25	26	27 通いの場(上神集会所) 味噌造り	28	29 年末年始休館日 ~1月3日	30
31	味噌造り	味噌造り	味噌造り			

※11月24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。