



戸野地域センターだより 令和5年(2023)7月号

発行日 令和5年6月23日
発行 戸野地域センター
東広島市河内町戸野738
082-438-0445 (FAX兼)

令和5年度「健康づくり大会」を開催しました

6月3日(土)、講師に徳森公彦先生(広島国際大学 准教授)をお招きし『健康寿命を延ばすための介護予防について』を演題に『健康づくり大会(介護予防啓発講演会)』を開催致しました。

徳森先生は、「フレイルを起す3つの側面と、人はどの側面が弱っていくのかについて、『身体』、『精神心理』、『社会性』の虚弱の説明と、予防のための3つの柱『栄養(口腔機能)』『身体活動』『社会参加』の必要性」を、具体例を挙げながらご講演くださいました。先生の講演をお聴きしし、自治組織や地域センター等の活動の重要性を再認識致しました。

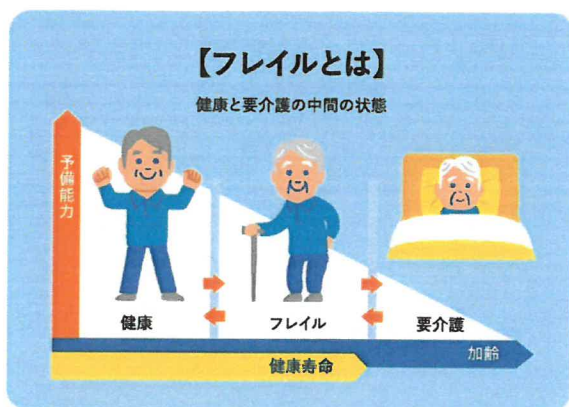
講演会終了時、参加者全員が東広島市フレイルサポーター養成講座の『修了証』と緑色の『フレイルサポーターリング』を戴きました。

※フレイル：健康状態と要介護状態の中間的な段階であること



【参加者の皆様の感想…抜粋】

- ・「フレイル」という言葉は良く聞いていたが、今日の講演により良く理解できました。自分一人での取組みは難しいと思います。地域全体が協力しあって取り組む必要があると思います。それに加えて公的機関の協力も絶対に必要です。
- ・もっと早く、できれば介護保険導入以前に今日のような講座を開催されれば良かったのに…と思いました。人とのつながりの大切さや笑うことの素晴らしさを、伝えたり実践していきたいと思っています。



- ・要介護にならないよう、日頃の生活を規則正しくしていく必要が大切と痛感しています。
- ・本日、参加して良かった。努力して予防したいと思います。

令和5年度 主催講座受講生募集

- A 絵手紙教室 ②7月12日(水) ③9月13日(水) ④11月8日(水)
⑤1月10日(水) ⑥3月13日(水) 【10時～ 戸野地域センター】
- B クラフト教室 ②6月27日(火) 【10時～ 戸野地域センター】
- 参加ご希望の方は、戸野地域センター(☎438-0445)まで、連絡をお願い致します。

自治組織 ふれあいの里戸野

『自治組織ふれあいの里戸野』の活動も広島県及び東広島市の方針を確認しながら、感染予防対策に万全を期して少しずつ活動を再開して行こうと考えております。どうぞご理解とご協力を賜ります様よろしくお願い申し上げます。

《当面の行事予定》

- 盆踊り練習：7月1日(土) 19:00～ 地域センター
- 野菜づくり講習会：7月7日(金) 10:00～ 地域センター
- 役員区長合同会議：7月7日(金) 19:00～ 地域センター
- 沼田川河川敷草刈・草焼き・整地：7月 8日(土) 8:30～ 草刈
7月22日(土) 15:00～ 草焼き・竹串づくり
7月29日(土) 8:30～ 整地・慰霊碑清掃
8月 4日(金) 8:30～ 川遊び前日準備
- 親子ふれあい川遊び・サマーキャンプ：8月5日(土) 9:00～ 老人集会所・沼田川河川敷
- 戦没者慰霊祭：8月6日(日) 8:00～ 慰霊碑前
- ふるさと祭り：8月12日(土) 地域センター

令和5年(2023) 7月の予定							2023.6.23現在
日	月	火	水	木	金	土	
						1	盆踊り練習 戸野ゲートボール
2	3	4 戸野ゲートボール 戸野サロン	5 パソコン友の会 グラウンドGの会	6 体操教室 卓球友の会	7 野菜づくり講習会 区長役員合同会議	8	戸野ゲートボール 戸野カラオケ会 草刈
9	10	11 戸野ゲートボール 東光寺サロン	12 絵手紙教室 グラウンドGの会	13 体操教室 卓球友の会	14	15	戸野ゲートボール
16	17 海の日	18 戸野ゲートボール	19 パソコン友の会 グラウンドGの会	20 体操教室 卓球友の会	21	22	戸野ゲートボール 戸野カラオケ会 草焼き 竹串
23	24	25 戸野ゲートボール クラブ教室	26 書道の会 グラウンドGの会	27 体操教室 卓球友の会	28	29	整地
30	31			8/5 川遊び	8/6 慰霊祭	8/12 ふるさと祭	