

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

【活動報告】

《幸令楽舎 生学館⑦》 11月4日 【痛みと運動について】

講師は、カイロプロテクターの清水美保さん



高齢になっても、ゆっくり行う筋トレで筋肉が増やせること、それによって免疫力もアップし病気の予防にもなることを学びました。百歳体操もスロー筋トレなので、おすすめです。

～ボールペン習字講座～ 10/25～ 美しい字を目指して、丁寧に書いています。



～介護教室に参加しました～ 社協主催

全4回の教室の、①排泄の原理と括約筋トレーニング、②介護用具を使った無理のない介護に参加しました。“介護”が身近になっている今役に立つ情報がたくさんありました。あと2回ありますので、どうぞ！
③介護者から学ぶ介護体験 12/1
④人生会議、未来について考えよう 12/16



～上戸野地区世帯数・人口～(令和3年10月末)世帯数：144 人口：308 男155 女153

【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。
ごみブックを活用して、少しでも、ゴミを分別して、資源にしましょう

納豆のパック割と簡単に水できれいになりますよリサイクルプラです。

《幸令楽舎 生学館⑧》 11月11日 【食と栄養】

講師に、東広島市管理栄養士の三満さんを迎え、フレイル予防、低栄養にならない食事の仕方、合言葉を学びました。



バランスの良い食事を心がけましょう。

～男性料理～ 10/29

フライパン一つで作る
パスタ、ミネストローネ
大根サラダに沼田川でとれたカニ、サツマイモのいもち、盛沢山でした。



～こんにゃく作りと 11/16 きくいも料理～ 菊芋の酢漬け、きんぴら、干してお茶にするなど



これからの生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館とは》 ・「生きる力」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。

《幸令楽舎 生学館》 【特殊詐欺に気をつけよう】

巧妙な詐欺に引っかからないよう注意しましょう。また、新しい駐在さんとお話するチャンスです。

日時：12月 2日(木) 10:20～11:20

講師：東広島警察署 福富警察官駐在所
河中 浩二 巡査

場所：上戸野地域センター ホール

参加費：無料 申し込み不要

キラリさわやかサロンに続けて開催します。
お話だけでも聞きに来てください。



《幸令楽舎 生学館》 【体組成・運動機能測定会】

体脂肪、筋肉量、水分量、運動機能(パワー・スピード・バランス)などを測定します。自分の体の状態を知ってフレイル予防に役立てましょう。

日時：12月 9日(木) 10:15～11:15

場所：上戸野地域センター ホール

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。測定会のみのお参加もお気軽にお越しください。

《上戸野地域センター主催講座》 【しめ飾り作り】

手作りのしめ飾りで新年を迎えましょう

今年ももち菓を用意しています。

日時：12月12日(日)

9:00～12:00

場所：平上老人集会所 (大渡)

参加費：材料代(200円くらい)

9日(木)までにお申し込みください。



～探しています～

【上戸野の昔を知ろう】

上戸野の歴史について、調べています。昔こんなことがあった、〇〇は・・・じゃげな、という話を覚えている方、ぜひ教えてください。

12月14日13時半

上戸野地域センターに来て
いただくか、お電話でも
いいです。



写真は古墳跡

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	11/29	11/30	1	2	3	4
	味噌～1日			味噌～4日 特殊詐欺予防 キラリさわやかサロン		クラフト
			通いの場(上神集会所)	サイネリアの会		
5	6	7	8	9	10	11
	味噌～8日 ボールペン習字			味噌～11日 体組成測定 キラリさわやかサロン		
			通いの場(上神集会所)		自治協議会役員会	
12	13	14	15	16	17	18
	味噌～15日 しめ飾り作り	上戸野歴史準備会		味噌～18日 キラリさわやかサロン サイネリアの会		クラフト
			通いの場(上神集会所)			
19	20	21	22	23	24	25
	味噌～22日 ボールペン習字			味噌～25日 キラリさわやかサロン		
			通いの場(上神集会所)			
26	27	28	29	30	31	
			年末休館日～			

11月21日までに申請のあった予定です。変更になることもあります。
新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止、または延期になることがあります。