



～残暑お見舞い申し上げます～
 お盆は過ぎましたが、過ごしやすい季節はまだです。稲刈りや畑など、屋外の作業はもちろん、家の中で過ごしていても熱中症の危険があります。のどの渇きを感じる前に、コップ一杯の水かお茶を飲みましょう。定期的にこまめな水分補給をお忘れなく！

8月の活動報告

《幸令楽舎 生学館⑤》 8月4日(木)
 ～健康の元は元気な足元から～
 安芸津町のコーポレーションパルスターから、転倒予防についてお話と、足裏の測定をしてもらいました。足裏の測定をすると、土踏まずの形、浮指になっていないか、外反母趾の程度をチェックできます。



～からだの痛みと認知症～ 8月3日・上神
 からだは関節に歪みが生じたり、ストレスによる脳の疲労によっても痛みや不調が生じると言われています。良質の睡眠、運動、食事によって、脳やからだを元気に保ちましょう。(山川直樹さんの講座より) 対処法について詳しく知りたい方は9月1日の講座に参加してください。

新型コロナウイルスの新規感染者数が増加しています。これまで通り、体温を計測して体調管理、手洗い、うがい、手指の除菌、マスクの着用等、感染対策を続けましょう。キラリさわやかサロンでも、茶話会は中止して開催しています。

お願い

資源回収ステーションへの出し方について

- ・段ボール、雑誌、雑紙、新聞紙は**ひもで十文字に縛ってください**。一方だけでは、もち上げた時に抜け落ちてしまうことがあります。
- ・レシート、複写の紙、ビニールのついた窓あき封筒、防水加工された紙はリサイクルできないので「燃やせるゴミ」で出してください。
- ・ファイルに綴じたまま出されたものは回収されません。

【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。

～上戸野地区世帯数・人口～(令和4年7月末)世帯数：143 人口：295 男149 女146

生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館⑥》
【体の痛みと認知症の関係】
 ～体の痛みを悪化させない運動方法、生活の過ごし方～
 日 時：9月1日(木) 10:15～11:15
 講 所：山川 直樹さん(下山記念クリニック)
 場 所：上戸野地域センター
 参加費：無料
 痛みや不調の原因となる関節の歪みへの対処法などを紹介します。
 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。

《上神・生学館⑦》
【眠る門には福来る】
 ～眠り改善から始める認知症予防～
 日 時：9月14日(水) 10:15～11:15
 場 所：上神多目的集会所
 講 師：田中 秀樹教授
 (広島国際大学健康科学部)
 健康寿命を延ばす良質の睡眠とは？
 申込不要
 上神以外の方もぜひ、ご参加ください。

《住民自治協議会より》 ※ご協力お願いします
「彼岸花の里づくり(環境整備)」
 日 時：9月4日(日)
 8時集合
 環境景観部会員さんが集約しています。



9月の予定

※(上神)は会場が上神多目的集会所です。上神地域以外の方も遠慮なくご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 体の痛み キラリさわやかサロン サイネリアの会	2	3 クラフト
4 自治協 彼岸花の里づくり	5	6	7 通いの場(上神集会所)	8 キラリさわやかサロン	9	10
11	12	13	14 睡眠(上神) 通いの場(上神集会所) 初音会	15 キラリさわやかサロン サイネリアの会	16	17 クラフト 盆踊り保存会
18	19 敬老の日	20	21 通いの場(上神集会所)	22 キラリさわやかサロン	23 秋分の日	24
25	26	27	28 通いの場(上神集会所)	29 キラリさわやかサロン	30	

※8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。