



# 宇山地域センターだより



2023年9月号  
東広島市河内町宇山 1481  
Tel/fax082-438-0449

## 《8月活動報告》



### ・体を知ろう「ウン知育教室」 8月23日(水)

広島中央ヤクルト販売株式会社より石田ともえ氏にお話しいただきました。  
ウンチは、体や腸の状態を教えてくれる、健康のバロメーター！

いいウンチ(スルッと出て、黄色がかった褐色、ニオイもきつくな、水に浮き、量はバナナ2~3本ほど)を出すために、1. バランスのとれた食事、  
2. 腸内の善玉菌を増やす、3. 腸まわりの筋肉をきたえる、を実践しましょう。



↑理想のウンチの模型。  
300gは結構重い！  
↓腸活体操は効果抜群！



## 《9月・10月講座案内》

### 「不安を消そう・認知症について」

9月26日(火) 10:00~11:30 無料

「認知症になったら・・・？」漠然と不安を感じていませんか？

認知症について専門家のお話を伺い、発症~進行遅滞の予防方法と実技も併せて学びます。

正しい知識を得て不安を消して、心軽やかに生活しましょう。

詳しくは別紙をご覧ください、お申込みください。

認知症って  
なんだろう？



10月14日(土) 農業体験・干し柿づくり

10月28日(土) 農業体験・サツマイモ掘り

ご家族で、お友達とも、お一人でも、どうぞご参加ください。

詳しい内容は、来月の地域センターだより10月号でご案内いたします。

## 《地域の行事予定》



\*住民自治協議会「四季の里宇山」敬老会 9月18日(月) 9時30分から受付 多目的ホール

\*宇山サロンしらゆりの会 カラオケサロン 9月6日(水) 13時30分~センター研修室