

上戸野地域センターだより

7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

梅雨に入り、蒸し蒸した日が続きますね。それでも、家の中でも畑でもやりたいことはいっぱいです。そこで、始める前には、まずコップ一杯の水かお茶を飲みましょう。「のどが潤いたなあ」と感じてから飲むだけでなく、始める前、途中、終わった時と、こまめな水分補給をお忘れなく！熱中症の予防に大切です。

センターにいただいた
ホタルブクロ
可愛い花を咲かせてます

6月の活動報告



～男性料理～ 6月10日



今回はお弁当にしました。でもご飯のスペースなくて、こんな感じに。みんな包丁を持つ姿も自然ですね。

《幸令楽舎 生学館③》 5月12日

～カラダは食べたものからできている～

食事のバランスが崩れると体調にも影響します。また、適度な運動も必要です。不足しがちなたんぱく質を意識して摂るようにしましょう。7月6日に上神でも講座がありますので、参加してください。



7月は燃やせる粗大ごみの収集があります

7月27日(水)が収集日です。前日26日に地域の方の立ち会いがあります。ごみブックを参考にしてください。



【地域センターに古着・古布の回収ボックスがあることご存じですか】

- 回収できるのは、衣類・下着・靴下・タオルなどの繊維品で洗濯されたもの
- 著しく汚れているもの、企業名、団体名が入っているものウール製品は回収できません。
- ひもで縛るか、ビニール袋に入れて出してください。



【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。



お知らせ 家庭系ごみの指定ごみ袋が不足して、他の袋での排出を可能にしていたが、その臨時措置は予定通り6月30日で終了します。7月からは指定のごみ袋を使ってください。

～上戸野地区世帯数・人口～(令和4年5月末)世帯数：143 人口：298 男148 女150

生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館④》

【お口の健康】

～講話とお口の機能測定～

日時：7月7日(木) 10:15～11:15
講所：市医療保健課職員(歯科衛生士)
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。

【男性の料理】

日時：8月5日(金) 10:00～13:00
講師：森川慶子 先生(管理栄養士)
場所：上戸野地域センター調理実習室
参加費：材料代(500円)



暑い日が続きます。
食品の管理、水分補給
に気をつけましょう



《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。

《上神・生学館④》

【カラダは食べたものからできている】

～元気に人生100年を生きるヒント～

日時：7月6日(水) 10:15～11:15
場所：上神多目的集会所
講師：米田 麻衣さん (株)明治 管理栄養士

【SDGsってなあに?】

～私たちの生活との関わり～

日時：7月14日(木) 10:15～11:15
講所：中村さん(JICA)
場所：上戸野地域センター
参加費：無料 申し込み不要。



【季節の料理】 《暮らし・季節を楽しむ講座》

～夏野菜を使って～

日時：8月2日(火) 9:30～13:00
講師：田野実 温代さん
場所：上戸野地域センター調理実習室
参加費：材料代のみ
定員：10名(申込順)



7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	2 クラフト郷土史実行委盆踊り保存会
3 彼岸花の里づくり	4	5 地域包括ケア推進課	6 (株)明治(上神) 通いの場(上神集会所)	7 口腔ケア キラリさわやかサロン サイネリアの会	8	9
10 参議院選挙	11	12	13 初音会 通いの場(上神集会所)	14 SDGs キラリさわやかサロン	15	16 クラフト盆踊り保存会
17	18 海の日	19	20 通いの場(上神集会所)	21 キラリさわやかサロン サイネリアの会	22	23
24	25	26	27 通いの場(上神集会所)	28 キラリさわやかサロン	29	30 自治協役員会
31						

6月23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。