



宇山地域センターだより

2022年7月号
東広島市河内町宇山 1481
Tel/fax082-438-0449



《 6 月 の 活 動 報 告 》

・健康教室・出前講座「タオル体操」 6月3日 (参加15人)

西条中央病院 那賀先生に「タオル体操」をご指導いただきました。
「姿勢が悪いと肩に負担がかかる⇒筋肉がこわばり血行が悪くなる⇒肩が痛くなり動かなくなる⇒血行が悪くなりさらに肩がこる…」この悪循環を解消する体操です。タオルを使うとストレッチ効果が高くなります。ポイントは3つ。1 痛みのない範囲で、2呼吸をしながら、3 ゆっくり大きく体を動かす。終わった後はスッキリ！皆さん背筋が伸びていました。



・農業体験①「サツマイモ苗植え」 6月4日 (参加15人)

今年も農業体験講座が始まりました。第1回目はサツマイモ苗植えです。一週間前に、地域の方々が畑にマルチを張って準備をして下さいました。地域センターに集合して畑に移動し、植え方などの説明を聞いてから作業に取りかかります。大人も子ども達も手際よく作業をして、あっという間に600本の苗が植えられました。収穫の秋が楽しみです。



・種から育てる寄せ植え講座② 6月15日 (参加6人)

「(4月に種をまいた) ジニアとサルビアが成長してきました」と報告を頂き、第2回目を6月15日に決定。参加者皆さんが自宅から苗を持ち寄り、寄せ植えにしました。ポットから鉢に植え替えられた苗は、のびのびとした様子になり、花が咲くのが待たれます。



色々な花の情報交換も。話の花が咲きます。😊

花の色は、咲いてからの楽しみ。

・草刈り・地域センター周辺整備 6月12日

各地区の清掃の後、地域センターと西平公園周辺の草刈りと整備をして頂きました。暑い中作業してくださった区民の皆さま、ありがとうございました。



《 7 月 の 講 座 案 内 》

健康教室・地域出前講座「棒体操」

7月29日(金) 10時50分～11時30分

西条中央病院より作業療法士の先生にご指導いただきます。カラダを動かしてリフレッシュしましょう。普段は健康教室に参加していない方もどうぞお越しください。(申込み不要)



(10時から約50分 通常通り百歳体操をします。こちらもどうぞご参加ください。)

終活講座

「不安解消：家族が亡くなった時にする事・あなたが今する事」

昨年好評だった終活講座。他の側面から見た内容で再び指導していただきます。

第1回目 8月4日(木) 10時～11時30分

家族が亡くなった時に必要な手続きと作業について伺います。元気でいる今、家族と自分のためにやっておく事が分かります。

第2回目 8月24日(水) 10時～11時30分

専門家による法律と生前整理のお話を伺います。エンディングノートについても学びます。自分自身のこれからの人生を考える機会にしましょう。

詳しくは、別紙をご覧ください、お申し込みください。



*講座は、感染症対策・天候によって開催が中止または変更になる場合があります。ご了承ください。

《 地 域 の 行 事 予 定 》

*住民自治協議会「四季の里宇山」
7月14日(木) 14時～16時 野菜栽培講習会
センター多目的ホール

*宇山サロン(しらゆりの会)
7月6日(水)カラオケサロン 13時30分～15時 センター研修室

