

# 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

梅雨入りが例年よりずっと遅れた分、これから、湿度が高く蒸し蒸しする日々が続くと思われます。外での作業はもちろんですが、家の中にいても、熱中症の危険は同じようにあります。「のどの渇きを感じる前に」、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！

### 6月の活動報告

《幸令楽舎 生学館③》 6月20日  
～室内ペタンクを楽しもう～  
市の出前講座で講師は市のスポーツ推進協議会の笹西さんと門藤さんです。今回はペタンクのコートに合わせた、ホールを広く使っていました。投げ方の基本も指導していただき、ゲームを楽しみました。



13日には、年に一度の体力測定があり、握力、片足立ちなど4つの測定をしました。握力の変化は全身の筋力の目安になるそうです。体力の維持に週に一度の百歳体操 いいですよ！

～男性料理～ 6月7日  
メニュー★炊き込みご飯★白身魚のゴマ衣揚げ  
★豚肉と野菜のみそ炒め★コーンスープ  
おすすめレシピ《白身魚のゴマ衣揚げ》  
① 魚の骨と皮を取って一口大に切り、塩・コショウ・酒で下味をつける  
② てんぷら粉を水で溶き、黒ゴマを加える  
③ ①の水気を取り小麦粉を薄くまぶしてから衣をつけて170度で揚げる  
④ レタスとレモンを添えて  
③を盛り付ける  
※鶏の胸肉でも美味しくいただけます。ぜひお試しください。



《学ぼう！野菜作りのコツ③》 6月21日  
～夏野菜の管理～  
畑の野菜たちもそろそろ収穫が始まります。追肥や灌水にもタイミングが大事！

### 7月は燃やせる粗大ごみの収集があります

地域センター駐車場への持ち込みは地域の方の立ち会いがある28日(日)9:00～16:00にお願いします。今回は上区が担当です。よろしくお願いします。  
分別に困ったら、ごみブックを参考にしてください。

【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。

お願い  
アルミ缶とスチール缶を  
混ぜないで！  
《地域センター内にある古布、古着回収ボックスもご利用ください。》

～上戸野地区世帯数・人口～(令和6年5月末 東広島市ホームページ参照)  
世帯数：147戸 人口：295人 (男性 153人 女性 142人)

### 生涯学習講座他の予定

《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。

《幸令楽舎 生学館④》  
【オカリナと歌おう】  
～懐かしい歌をオカリナ演奏と  
一緒に歌いましょう～  
歌：上を向いて歩こう、学生時代、高原列車は行くよ、他  
日時：7月18日(木) 10:15～11:15  
講師：オカリナサークル 初音会の皆さん  
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。

《上神・生学館④》  
【フレイル予防 & レクレーション】  
講師：社協福富支所、市 医療保健課  
日時：7月24日(水) 10:15～11:15  
場所：上神多目的集会所  
どなたでも参加できます。

受講生募集！  
【太極拳でいつまでも健やかに美しく】  
背筋を伸ばして、大きく、ゆっくりとした動きで、バランス感覚、柔軟性が養われる、体の使い方を体験してみませんか。  
繰り返すことで、転倒予防効果も期待できます。  
日時：7月3日・17日(水) 13:30～15:00  
講師：佐藤 桂子 さん  
場所：上戸野地域センター  
参加費：無料 申込先：上戸野地域センター

《学ぼう！野菜作りのコツ④》  
【夏野菜の収穫目安と管理・秋野菜の準備】  
野菜作りで質問があったら、聞くこともできますよ  
講師：古谷 葵 さん  
JA 福富アグリセンター 営農指導員  
日時：7月19日(金) 13:30～  
会場：上戸野地域センター ホール  
初めての方も遠慮なくおいでください。

## 2024年 7月の予定

※上神以外の方も、上神集会所の通いの場に遠慮なくいつでもご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 通いの場(上神集会所) 太極拳体験講座⑦	4 キラリさわやかサロン	5 支所地域振興課 夏祭り実行委員会	6 クラフト
7 彼岸花の里づくり	8	9	10 初音会 通いの場(上神集会所)	11 キラリさわやかサロン サイネリアの会	12	13
14	15	16	17 通いの場(上神集会所) 太極拳体験講座⑧	18 オカリナと歌 キラリさわやかサロン	19 野菜作りのコツ④	20 クラフト
21	22	23	24 通いの場(上神集会所) レクとフレイル予防	25 お茶会 キラリさわやかサロン サイネリアの会	26	27
28	29	30	31 お茶会 通いの場(上神集会所) お茶会			

※6月21日までに申請された予定です。変更になることもあります。