



上戸野地域センターだより

10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
 令和4年9月21日撮影

9月の活動報告

☕ まだ暑い日もあります ☕ こまめな水分補給お忘れなく！ ☕

《幸令楽舎 生学館⑥》 9月1日(木)
 ～からだの痛みと認知症～
 からだの痛みの原因は
 ① 急激なストレッチや変な姿勢などによる腰の歪みや、
 ② ストレスをためやすい生活・思考などによる脳の疲れ、脳の誤解 が考えられています。
 ストレス解消のために、楽観的、前向きな考え方を心がけ、人、社会とのつながり、自然とのふれあいなど脳のご褒美になる健康行動に取り組みましょう。また、良質な睡眠、食事、運動で、脳や体を元気に保ちましょう。(山川さんの講座より)

【彼岸花の里づくり(草刈り)】

《自治協 環境景観部会より》
 9月4日、今年度2回目の草刈りに、19名の方にご協力いただき、無事に終わることができました。ありがとうございました。上のようにきれいに咲きました。



10月は燃えない粗大ごみの収集があります。(次回は来年2月) ごみブック(保存版)をご覧ください、仕分けして出しましょう。

資源回収ステーションへの出し方について

お願い

- ・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】

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8月末)世帯数：142 人口：293 男149 女144

生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 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～
 夜、ぐっすり眠れていますか？

日 時：10月6日(木) 10:15～11:15
 講 所：田中 秀樹教授
 (広島国際大学健康科学部)
 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⑦》

【大人の読み聞かせを楽しもう！】

～絵本や紙芝居でほっこりタイム～

日 時：10月5日(水) 10:15～11:15
 場 所：上神多目的集会所
 講 師：田浦 ひとみ さん
 (おはなしたんぽぽ)

申込不要
 上神以外の方もぜひ、ご参加ください。



【男性料理教室】

日 時：10月14日(金)
 10時00分～
 講 師：森川慶子先生(管理栄養士)
 旬の食材を使ったお弁当作り
 参加費：材料代500円



【えひめAI作り】

日 時：10月18日(火)
 13:30～14:30
 活 動：「納豆菌」「酵母菌」「乳酸菌」の3種類の菌からできるパワー菌液です。家庭で利用しながら、環境にも貢献します。

日	月	火	水	木	金	土
						1 クラフト コスモス 盆踊り保存会
2	3	4	5 (上神) 読み聞かせ 通いの場(上神集会所)	6 睡眠 キラリさわやかサロン サイネリアの会	7 自治協役員会	8
9 ホタルの里づくり	10 スポーツの日	11	12 通いの場(上神集会所) 初音会	13 キラリさわやかサロン	14 (主)男性料理	15 クラフト
16	17	18 えひめAI作り	19 通いの場(上神集会所)	20 キラリさわやかサロン サイネリアの会	21	22 盆踊り保存会
23	24	25	26 不燃粗大ごみ 収集日 通いの場(上神集会所) 更生保護女性会	27 キラリさわやかサロン	28	29
30	31					

※9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。
 ※(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。