

# 上戸野地域センターだより

## 9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

立秋が過ぎ、お盆も過ぎて、朝夕は少しだけしのぎやすくなりました。でも、まだまだ夏間は暑く、熱中症にも気をつけなければいけません。稲刈りや畑など、屋外の作業も増えてきます。家の中で過ごしていても危険はあります。のどの渇きを感じる前に、コップ一杯の水かお茶を飲みましょう。定期的にこまめな水分補給をお忘れなく！



### 8月の活動報告

#### 《生学館⑤》

～口腔ケア～

★お口の健康に大事なだ液について学びました。3つのだ液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)をマッサージして、刺激すると、よくできるようになります。食前が効果的です。



8月22日

★吹き戻しを使って長く息を吐くと口周りの筋肉と腹式呼吸の訓練になります。



#### 《学ぼう！野菜作りのコツ》

～野菜の苦みは何故できる？畝立てについて～

間引きのコツは…畝と並行な子葉を残す

秋野菜の準備が始まります。

畝の高さ、幅、方向、連作、播種、間引き、考える事がいっぱい！



### 竹あかり in 上戸野夏祭りのタペ～



#### 【家族介護教室のご案内】主催：社協福富支所

日 時：9月6日(金)・9月25日(水)

両日とも 13:30～15:30

場 所：久芳地域センター(福富支所2階)

申込み・お問い合わせは社協福富支所まで。

チラシは地域センターにあります

《お願い》雑誌、雑紙を束ねる際、ビニールで包装されたままのカタログ等が混ざっていることがあります。ビニールはリサイクルできませんので、取り除いてください。

#### 【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。



《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7月末 東広島市ホームページより)

世帯数：147戸 人口：292人 (男性 152人 女性 140人)

### 生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館⑥》

#### 【応急手当講習会】

～AEDの使い方も体験しましょう～

日 時：9月19日(木) 10:15～11:15

講 師：東広島消防署北分署

場 所：上戸野地域センター

申し込み不要。

キラリさわやかサロン(百歳体操)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。



《学ぼう！野菜作りのコツ⑥》

#### 【間引きについて・秋冬野菜の特徴と追肥時期】

講 師：古谷 葵 さん

JA 福富アグリセンター 営農指導員

日 時：9月20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。



#### 【男性の料理②】

日 時：10月4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(600円)



《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。

#### 新規受講生募集中！

#### 【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：9月4日・18日(水)

13:30～15:00

講 師：佐藤 桂子 さん 全日本武術太極拳連盟公認

場 所：上戸野地域センター C級指導員 太極拳三段

参加費：無料 申込先：上戸野地域センター

9月1日(日)

8時～

彼岸花の里づくり

(住民自治協議会)



《8月の講座の様子》

#### ★お知らせ★

クラフトと木彫のサークルの皆さんが、10月5・6日に開催されるアクアフェスタ in 福富に作品を展示されますので、ぜひ、ご覧ください。会場は道の駅です。

## 2024年 9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 彼岸花の里づくり (自治協)	2	3	4 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑨	5 キラリさわやかサロン	6	7 クラフト
8	9	10	11 通いの場(上神集会所)	12 キラリさわやかサロン サイネリアの会	13	14
15	16 敬老の日	17	18 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑩	19 応急手当講習会 キラリさわやかサロン	20 野菜作りのコツ⑥	21 クラフト
22	23 秋分の日	24	25 通いの場(上神集会所) 介護教室(久芳)	26 キラリさわやかサロン サイネリアの会	27	28
29	30	1 (10月)	2 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑪	3 キラリさわやかサロン	4 男性料理講座	5 アクアフェスタ ～6日(道の駅)

※8月22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。