



宇山地域センターだより

2023年10月号
東広島市河内町宇山 1481
Tel/fax082-438-0449

《9月活動報告》

・「不安を消そう・認知症について」 9月26日（火） 参加者15名

医療法人好縁会下山記念クリニック作業療法士 山川直樹氏に
認知症の医学的な説明や予防などのお話を伺いました。

「認知症とは、脳の病気によって機能の低下が起こり、日常生活
や社会生活を営むことが難しくなった状態の事。日々の運動・睡眠
・食事を整えて、ストレスに強い脳を作り幸せホルモンを増やしま
しょう。楽しく過ごす毎日の積み重ねが認知症の発症を遅らせます。」
日々の生活の仕方、心や体の健康についての考え方を改めて学びました。



9月18日 住民自治協議会『四季の里宇山』主催による敬老会が、宇山地域センター多目的
ホールで催されました。3年ぶりに開催された会では、参加者皆様の晴れやかな表情が印象的で
した。式典の後は、満腹亭おかわりさんの落語とお食事会で楽しい時間を過ごされました。

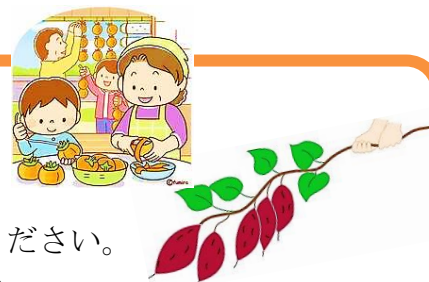


《10月・11月 講座案内》

10月14日（土）農業体験・干し柿作り

10月28日（土）農業体験・サツマイモ掘り

どちらも午前10時～12時開催です。詳細は別紙をご覧ください。
ご家族で、お友達とも、お一人でも、どうぞご参加ください。



宇山地域センターと河内生涯学習支援センター連携講座

生活に役立つ 宇山の植物講座 11月8日(水) 10時～12時

宇山に生育している様々な植物について、特徴や生活との関わりなどを講義と
現地で観察して学びましょう。詳しくは別紙をご覧ください。

《地域の行事予定》

- *住民自治協議会「四季の里宇山」 10月29日(日) 8時30分～草刈り 10時～いも掘り
- *宇山サロンしらゆりの会 カラオケサロン 10月4日(水) 13時30分～センター研修室

