

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

暦の上では秋ですが、まだまだ猛暑が続いています。稲刈りや畑など、屋外の作業はもちろん、家中で過ごしていても熱中症の危険はあります。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！

★市販の経口補水液が手に入らないときに
手作りの経口補水液(熱中症などで脱水症状の応急処置に)、水(1ℓ)、砂糖(40g)、塩(3g)を溶かして冷蔵庫で保存、ただし、2日以内には飲み切りましょう。

《キラリさわやかサロンに高校生がやってきた!》
7月27日・8月17日
東広島市青少年育成課の「高校生の地域活動体験事業」で4人の高校生がやってきてくれました。7月には一緒にペタンクをし、今回は高校生が企画したゲームで楽しみました。紙コップを使った神経衰弱、また、サロンで挑戦しようと思います。クッション投げも、面白かったです。

《学ぼう! 野菜作りのコツ》
8月18日
～野菜の苦みは何故できる? 畝立てについて～
これから秋野菜の準備に忙しくなります。間引きのコツは…畝と並行な子葉を残す

8月の活動報告

《生学館⑤》

8月3日

～歌声サロン～
神垣隆さんのギターで懐かしい唱歌から、さだまさしまで。歌を聴いていた当時の思い出して、ウルってきたりしてしまいます。“音楽っていいですね”



～男性料理～

8月4日

山形風のかけそば(キュウリ、トマト、生姜、メカブ、枝豆をだしつゆに混ぜて、そばにかけて食べる)は、野菜がたくさん食べられていいですね。



【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5年7月末 東広島市ホームページより)
世帯数：144戸 人口：294人 (男性 151人 女性 143人)

生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館⑥》

【今日からできる認知症予防】

～講話と実技～

日時：9月7日(木) 10:15～11:15

講師：山川直樹 さん(下山記念クリニック)

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22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。

《マイナンバーカードの申請がお済みでない方へ》

訪問申請と会場申請についてのちらしを配布していますので、ご確認ください。

上戸野地域センターでは、9月25日に手続きできます。

《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。

【太極拳でいつまでも健やかに美しく】

日時：9月6日(水)・20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
C級指導員 太極拳三段

場所：上戸野地域センター

参加費：無料



《8月の講座の様子》

9月3日(日)

8時～

彼岸花の里づくり

(自治協)

【家族介護教室のご案内】 主催：社協福富支所

～高齢者の隠れ脱水症について～

季節に関係なく水分補給が大事な事、

学びましょう

日時：9月15日(金) 13:30～15:30

場所：久芳地域センター(福富支所2階)

申込み：9月8日(金)までに社協福富支所まで(435-2247)ご連絡ください。



日	月	火	水	木	金	土
					1	2 クラフト
3 彼岸花の里づくり (自治協)	4	5 フレイル測定会	6 通いの場(上神集会所) 太極拳講座②	7 認知症予防 キラリさわやかサロン	8	9
10	11	12	13 初音会 通いの場(上神集会所)	14 サイネリアの会 キラリさわやかサロン 生活・工学研究所説明会	15 介護教室(久芳)	16 クラフト
17	18 敬老の日	19	20 通いの場(上神集会所) 太極拳講座③	21 キラリさわやかサロン	22 野菜作りのコツ⑥ 自治協役員会	23 秋分の日 水辺教室とおやつ作り
24	25 マイナンバーカード 申請サポート	26	27 お茶会 通いの場(上神集会所)	28 お茶会 キラリさわやかサロン サイネリアの会	29	30 アクアフェスタ 道の駅(～10/1)

※8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。