

# 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

今年は夏の猛暑が秋になっても続いています。朝晩は少しづつ涼しくなってきましたが、昼間はまだ30度を超える日が続いて、熱中症に危険もあります。また、コロナウイルス感染症もなかなか減っていないようです。定期的な水分補給と、家に帰ったら、手洗いうがいをお忘れなく！

### 9月の活動報告

《幸令楽舎 生学館⑥》 9月7日(木)  
～今日からできる認知症予防～  
認知症とは、脳の病気により認知機能の低下が起こり、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態をいいます。体と同じく、脳の老化を止めることはできませんが、脳に老廃物を溜めないよう、良質の睡眠・呼吸を意識したゆっくりとした運動・栄養バランスのとれた食事にきをつけましょう。また、健康や、人とのつながり、目標達成などで幸せを感じると脳も元気になると言われています。

### 《お知らせ》

道の駅湖畔の里福富で、**アクアフェスタ**が開催されます。クラフトサークルはホール内の作品展示に参加します。行かれた方はぜひご覧ください。  
日程9/30、10/1



**10月25日(水)は燃えない粗大ごみの収集日です。(次回は来年2月)**  
地域センター駐車場への持ち込みは **24日(火)9時から16時まで**にお願いします。  
**この時間が無理な方は25日の朝8時までです。**

地域の方の立会は、今回は上区が担当です。よろしくお願いします。

**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

・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います

【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。



～上戸野地区世帯数・人口～(令和5年8月末)世帯数：145 人口：294 男150 女144

### 生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館⑦》

#### 【健康増進大作戦！】

～身体も頭も使って元気になろう

日時：10月19日(木)

10:15～11:15

講師：社会福祉法人 興仁会職員

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どうぞ。

#### 【男性料理教室】

旬の食材を使って、手軽に出来る料理を！

日時：10月20日(金) 10時00分～

講師：森川慶子先生(管理栄養士)

参加費：材料代500円



《学ぼう！野菜作りのコツ⑦》

#### 【微量元素について、玉ねぎの定植準備】

講師：古谷 葵 さん

JA 福富アグリセンター 営農指導員

日時：10月20日(金) 13:30～

会場：上戸野地域センター ホール

《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。

《ニュースポーツを楽しもう》

#### 【ラージボール卓球・パタンク体験会】

自治協議会のかわら版でご案内している通り、センターでラージボール卓球を楽しむことができます。卓球経験者も、初めての方も大丈夫、集まってやってみましょう。卓球台は1台なので、とまりでパタンクもできます。お誘いあわせて、おいでください。

日時：10月24日(火)・25日(水)

どちらも13:30～15:30

場所：上戸野地域センター



#### 【太極拳でいつまでも健やかに美しく】

日時：10月4日(水)・18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

## 2023年 10月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 通いの場(上神集会所) 太極拳講座④	5 キラリさわやかサロン	6	7 クラフト
8	9 スポーツの日	10	11 初音会 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	17	18 通いの場(上神集会所) 太極拳講座⑤	19 キラリさわやかサロン	20 男性料理 野菜作りのコツ⑦	21 クラフト
22	23 自治協役員会	24 ラージボール卓球・パタンク体験	25 通いの場(上神集会所) ラージボール卓球・パタンク体験	26 キラリさわやかサロン サイネリアの会	27	28
29	30	31				

※9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。