



## 地域センター講座予定について

季節の変化を感じながら生活しておりましたら、もう12月(師走)になってしまい、何となく忙しく感じる時期となりました。今年も様々な出来事など回想される時期だと思えます。

さて原地域センターの今年度末(令和7年3月)までの講座予定をお知らせします。

①原自治協議会の重要検討課題に「空き家対策」と「移動手段対策」が検討されております。

「空き家対策」において必要な予備知識として、財産を大切な人に遺す

(のこす)ため「公正証書による 遺言のすすめ」講座を予定しています。

②財産確保のための「新NISA(新ニーサ)の正しい知識を取得する」ための講座を準備しています。

皆様の「知りたい」「始めたい」「学びたい」の支援を地域センターは準備して参ります。よろしくお願ひします。

2024 **12** December

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
25	26	27	28	29	30	1 篠音会 9:00 ギター&篠笛演奏会 13:00
2 バランスボール 10:00	3 昔のあそびふれあい交流会 10:00 健康増進教室 13:30	4 パソコン 9:30 卓球 13:30	5 いきいきサークル 9:30 野菜づくり教室 13:30	6 PINKYZ 16:30	7 原財産区選挙準備	8 原財産区選挙 終日
9	10 フォークダンス 9:30	11 ゆるっと空手 10:00 卓球 13:30	12 いきいきサークル 9:30	13 健康増進教室 13:30 PINKYZ 16:30	14	15
16	17	18 パソコン 9:30 卓球 13:30	19 いきいきサークル 9:30	20 お正月花 10:00 健康増進教室 13:30 PINKYZ 16:30	21	22 Kamigasa 13:00
23 原駐在所連絡協議会 10:00	24 フォークダンス 9:30	25 卓球 13:30	26 いきいきサークル 9:30	27 ゆるっと空手 10:00 PINKYZ 16:30	28	29 休館日
30	31	1 元日	2 休館日	3	4	5

# 【12月・1月の行事】

場所：原地域センター

	日付	行事	内容 (講師の敬称略)
自治協	12/3	原健康増進教室(運動)	12/3 『ストレッチ体操』 大森整形外科クリニック 1/14 『みんなでできる簡単体操』 山田脳神経外科
	12/13・ 12/20	原健康増進教室(歌) ～歌って♪元気!～ 未来ノート	12/13 季節の旅情歌 12/20 歌って♪元気! 音楽の基礎や脳トレ体操と楽曲の合唱 ●未来ノート(12/20:健康管理)』八本松地域包括支援c
	R7 1/18	親子交流会	14:00～ ときわ台ホーム プロ演奏家の音楽を聴こう
	R7 1/25	椎茸植菌体験会	①9:00～ ②10:30～ 賀茂地方森林組合
センター	12/5	原の野菜づくり教室	12/5『堆肥の作り方』 講師:JAひろしまアグリセンター
	12/2	バランスボール	体幹部の活性を! 12/9・23 吉川地域センター
	12/20	フラワーアレンジメント	お正月の花

回覧

1月回覧  
予定

回覧

## 【10月講座の報告・11月のお知らせ】

### 10/26 健康講演会



佐々木医院院長佐々木正太先生に『動脈硬化予防と感染症』についてご講演いただきました。

虚血性心疾患で最近亡くなった俳優を例にあげ、『糖尿病・高血圧症』など生活習慣病全般予防についてお話いただきました。



参加者は90人、熱心にメモを取る方もおられました。



佐々木先生のご指導で『AED機材を使った救命救急』を実施しました。

村上看護師からは『フレイル(虚弱)予防』について詳しく話していただきました。



生活習慣病予防は①栄養②運動③社会性の3つと受診や測定で自身を知ること(血液検査や筋肉量など)が重要です。参加者全員で家庭でできる体操を行いました。日常生活の中で健康意識が大切なことがわかりました。

また、東広島市健康福祉部のご協力で講演の前夜で「元気度チェック測定会」を実施し、40人の参加がありました。

### 11/5 原健康増進教室 (ロコモ予防測定会)

広島大学田中研究室の皆さんのご協力でロコモ予防測定会を実施し、23人の参加がありました。

①立ち上がりなどのロコモ度チェック②握力などの体力測定③筋肉量などの体組成計測④日常生活のアンケートの4つからロコモ度を測定し、希望者には結果が自宅に郵送されます。

毎年継続して測定される方も多く、「結果が待ち遠しい」という声がありました。

### 11/7 原の野菜づくり教室



JA営農指導員の方に『タマネギ』について講義いただきました。タマネギ栽培は①べと病②とう立ちが難点にあげられます。肥料や予防のタイミングや土づくりが対策につながるそうです。

参加者から講師に『白菜のねこぶ』『里芋の保存方法』など野菜栽培について様々な質問があり、丁寧に答えていただきました。



### 椎茸植菌

原自治協議会 自然環境部

椎茸植菌を令和7年1月25日(土)に計画しています。令和3年度の参加者から「椎茸がたくさん姿を現しましたよ」と写真をいただきました。

