

5月の活動報告 & 健康豆知識

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

【魔法の鉢づくり】 5月14日

熱湯につけて細かくちぎった新聞紙にセメントを混ぜ、墨汁と弁柄で色をつけました。2日くらい乾かしたら、型から外し、1週間水につけて灰汁を取ったら、植え付けます。



新型コロナ感染症の拡大防止のため、通いの場を自粛することになり、上戸野地域でも、「キラリさわやかサロン」と「いきいきサロン上神」の百歳体操は中止になっています。また地域センターの主催講座も中止又は延期になりました。残念なことです。新規感染者の数が減り、緊急事態宣言が終了するまで、しばらくの辛抱です。

しかし、運動不足にならないよう、このたよりの裏面の「自宅でできる、オススメ筋トレメニュー」をご家庭でやってみてください。そして、栄養(3食バランス良く)と睡眠をしっかりとして、規則正しい生活を心掛けましょう。



健康豆知識 皆さん、そろそろ新玉ねぎの季節ですね

“玉ねぎで 血液をサラサラに”

玉ねぎを切ったときに出る辛味や目に染みる成分「硫化プロペニル」で血液をサラサラに。

★切るときに、繊維を垂直に切ると硫化プロペニルの生成量が増加します。

★切ってから常温で1~2時間置くと「硫化プロペニル」が「セパエン類」に変化するので、サラサラ効果がさらにアップします。辛味もなくなり、食べやすくなります。切った玉ねぎを水にさらすと、水溶性の硫化プロペニルが流れ出してしまうので、もったいない調理法だと思います。

“玉ねぎで 血管カチコチを撃退”

玉ねぎに含まれるポリフェノールの一種「ケルセチン類」は抗酸化力が強く、血管内皮の酸化を防ぎ、しなやかな血管を保つ効果が期待できるそうです。

シャキシャキした玉ねぎに、鰹節に、ポン酢・・・おいしくてオススメです。

【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

粗大ごみの収集

今年度1回目は 燃やせる粗大ごみ…7月、燃やせない粗大ごみ…10月です。



これからの生涯学習講座予定

参加者大募集!

【フレイル予防教室】

体力の衰えを感じたときは、まず、自分の骨や、筋肉、バランス能力などの身体機能を知ることから始めましょう

内容★かかとの骨密度測定(超音波)

★運動機能測定・体組成測定

★フレイル予防指導

日時：6月15日(火) 10時~12時

会場：久芳地域センター

定員：15名(申込順)

6月1日(火)9時から申し込み開始です。

問合せ・申込先は

市 医療保険課(082-420-0936)



※裏面もご覧ください

《幸令楽舎 生学館とは》 ・「生きる力」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。

【ハンドベルを楽しもう】

《幸令楽舎 生学館②》

日時：6月 17日・24日(木)

10:15~11:15

講師：口村京子さん

(オカリナサークル初音会講師)

場 所：上戸野地域センター ホール

参加費：無料

お申し込みは不要です。当日、キラリさわやかサロンにご参加ください。また 生学館のみの参加もお気軽にお越しください。但し、コロナ感染防止のため、キラリさわやかサロンが中止の場合は、この講座も中止になります。

【良質の睡眠とは?】

日程変更のお知らせ

5月13日に予定しておりましたこの講座は、7月15日(木) 10:15~11:15に変更します。お気軽にご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
	6月の予定					
				※コロナ感染症対策により、中止、または延期する可能性があります。		
		1	2	3	4	5
			通いの場(上神集会所)	キラリさわやかサロン サイネリアの会	住民自治協議会 役員会	クラフト
6	7	8	9	10	11	12
			通いの場(上神集会所)	キラリさわやかサロン		
13	14	15	16	17	18	19
		フレイル予防教室 (久芳地域センター)	通いの場(上神集会所)	キラリさわやかサロン サイネリアの会		クラフト
20	21	22	23	24	25	26
			通いの場(上神集会所)	キラリさわやかサロン		
27	28	29	30			
			通いの場(上神集会所)			

5月20日までに申請のあった予定です。変更になることもあります。