

# 上戸野地域センターだより

## 8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

### 「上戸野夏祭りの夕べ」8月10日土曜日開催

盆踊りの練習は7月27日(土)と、8月3日(土)どちらも19時から上戸野地域センターで行います。夏祭りの詳細は後日に各戸に配るちらしをごらんください。梅雨も明け、朝から暑い毎日です。くれぐれも熱中症に気を付けて、お過ごしください。



### 7月の活動報告

《竹あかりワークショップ》  
「ゆるゆるファーム竹あかり」の谷憲二さんに講師をお願いしました。30cmくらいに切った竹に竹用のドリルで穴をあけ、中に灯りをともして飾ります。上戸野の夏祭りの夕べにも飾りますのでご覧ください。



《協力していいのができました、夏祭りが楽しみ!》



《サロンで七夕飾り》

《サロン有志でボウリングヘスコアは・・・でしたが、みんなよく笑いましたね》



《小中学生、地域の方など42名の参加があり、怪我無く終了》



《しっかり支えてもらい、一人でチャレンジ!》

### 《生学館④》 7月18日

～オカリナ演奏と歌～  
オカリナサークル「初音会」の皆さん、講師の口村京子先生と一緒にオカリナと懐かしい歌を楽しみました。



### 7月29日燃やせる粗大ごみ収集日 朝8時までに地域センター駐車場へ。

【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。



《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6年6月末 東広島市ホームページ参照)  
世帯数：146戸 人口：293人 (男性 153人 女性 140人)

### 生涯学習講座他の予定

【口腔ケアについて】 《幸令楽舎 生学館⑥》  
フレイル予防、認知症予防に食事をとることも大事です。そのために、お口の健康について学びましょう  
日時：8月22日(木)10:15～11:15  
講師：東広島市医療保健課 杉野佳代さん(歯科衛生士)  
場所：上戸野地域センター  
参加費：無料  
申し込み不要。



### 《学ぼう!野菜作りのコツ⑥》

【野菜の苦みは何故できる?・畝立ての考え方】  
講師：古谷 葵さん  
JA 福富アグリセンター 営農指導員  
日時：8月23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。



### 【男性の料理②】

日時：8月2日(金)10:00～13:00  
講師：森川 慶子先生(管理栄養士)  
場所：上戸野地域センター調理実習室  
参加費：材料代(600円)



《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。

### 受講生募集!

【太極拳でいつまでも健やかに美しく】

背筋を伸ばして、大きく、ゆっくりとした動きで、バランス感覚、柔軟性が養われる、体の使い方を体験してみませんか。

繰り返すことで、転倒予防効果も期待できます。

日時：8月7日・21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 申込先：上戸野地域センター

### 《ありがとうございます!》

6月末に上戸野女性会の皆さんが、地域センターの草抜きと花壇の手入れをしてくださいました。お陰様で花がきれいに咲いています。



## 2024年 8月の予定

※上神以外の方も、上神集会所の通いの場に遠慮なくいつでもご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 キラリさわやかサロン	2 男性料理講座	3 道の駅草刈(自治協) クラフト 盆踊り練習会
4 夏祭りの夕べ準備	5	6	7 通いの場(上神集会所) 太極拳体験講座⑦	8 キラリさわやかサロン サイネリアの会	9	10 夏祭りの夕べ
11 山の日 夏祭りの夕べ片付け	12 振替休日	13	14	15	16	17 クラフト
18	19	20	21 通いの場(上神集会所) 太極拳体験講座⑧	22 口腔ケア キラリさわやかサロン サイネリアの会	23 野菜作りのコツ⑤	24
25	26	27	28 お茶会 通いの場(上神集会所)	29 お茶会 キラリさわやかサロン	30	31

※7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。