

上戸野地域センターだより

7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

梅雨の晴れ間、真夏のような気温に、体がついていかない、そんな日が続きます。これから当分の間、熱中症予防をお忘れなく！外での作業はもちろんですが、家の中にいても、熱中症の危険は同じようにあります。「のどの渇きを感じる前に」、始める前、途中、終わった時と、こまめな水分補給をお忘れなく！

6月の活動報告

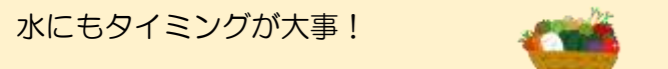
《幸令楽舎 生学館③》 6月8日
～室内パタンクを楽しもう～
市の出前講座で講師は市のスポーツ推進協議会のメンバーさんです。楽しく的確な指導でゲームも技術も盛り上がりました。ナイスプレイに、目が釘付けの場面も。



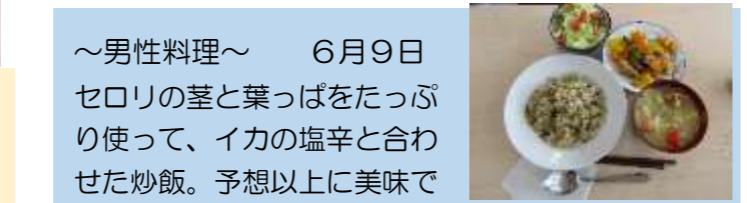
《上神 生学館》 6月7日
～コミュニケーション麻雀～
社協の兼森さん、地域包括支援センターの倉田さんと一緒に、**たわしサイズの牌**であたまのエクササイズです。ルールは簡単ですが、だんだん盛り上がり、椅子はあっても立ち上がり、力が入ります。時間が短く回数できなかつたので、次回はもっとじっくり楽しみたいと思いました。社協さんからレンタルできます。



《学ぼう！野菜作りのコツ④》 6月16日
～夏野菜の管理～
畑の野菜たちもだいぶ大きくなってそろそろ収穫が始まります。たくさん収穫できるよう追肥や灌水にもタイミングが大事！



～男性料理～ 6月9日
セロリの茎と葉っぱをたっぷり使って、イカの塩辛と合わせた炒飯。予想以上に美味でした。ほかの材料は、バター、にんにく、ごはん、コショウ、しょうゆです。試してみてください。



7月は燃やせる粗大ごみの収集があります
地域センター駐車場への持ち込みは**地域の方の立ち会いがある25日(火)にお願いします。**
今回は上神地区が担当です。よろしくお願ひします。ごみブックを参考にし出してください。

【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5月末 東広島市ホームページ参照)
世帯数：142戸 人口：291人 (男性 149人 女性 142人)

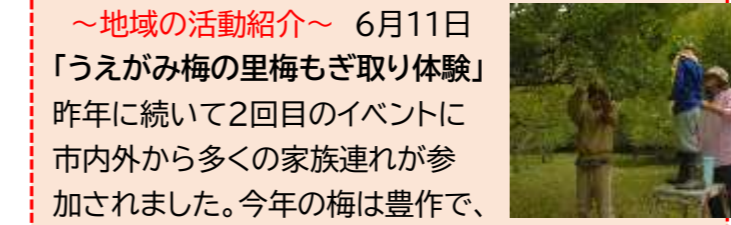
生涯学習講座他の予定

《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。

《幸令楽舎 生学館④》
【お口の健康】
～講話とお口の機能測定～
日 時：7月13日(木) 10:15～11:15
講 師：市医療保健課職員(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。
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。

【男性の料理】
日 時：8月4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(500円)

～地域の活動紹介～ 6月11日
「うえがみ梅の里梅もぎ取り体験」
昨年に続いて2回目のイベントに市内外から多くの家族連れが参加されました。今年の梅は豊作で、子供たちも初めての梅もぎを楽しんでいました。



《上神・生学館④》
【パタンクを楽しもう】
日 時：7月19日(水) 10:15～11:15
場 所：上神多目的集会所
ルールは簡単で、楽しいスポーツです。

【豆腐作り体験講座】 《手作り講座》
日 時：7月1日(土) 8:30～12:00
講 師：川部さん・黒河さん
場 所：上戸野地域センター 調理実習室
参加費：材料代 200円くらい

《学ぼう！野菜作りのコツ④》
【夏野菜の収穫目安と管理・秋野菜の準備】
講 師：古谷 葵 さん
JA 福富アグリセンター 営農指導員
日 時：7月21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。

日	月	火	水	木	金	土
2023年 7月の予定						1 豆腐作り クラフト
2 彼岸花の里づくり (環境景観部会)	3	4	5 通いの場(上神集会所)	6 キラリさわやかサロン	7	8
9 カーブミラー清掃 (福祉生活部会)	10	11	12 初音会 通いの場(上神集会所) 更生保護女性会	13 口腔ケア キラリさわやかサロン サイネリアの会	14	15 クラフト
16	17 海の日	18	19 パタンク 通いの場(上神集会所)	20 キラリさわやかサロン	21 野菜作りのコツ④	22
23	24	25	26 お茶会 通いの場(上神集会所)	27 お茶会 キラリさわやかサロン サイネリアの会	28 自治協役員会	29
30	31					

※6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。