

上戸野地域センターだより 5月号

4月の活動報告 & 主催講座案内

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



《幸令楽舎 生学館①》 4月8日 【命を守る“水”見直そう水分補給】

株式会社 明治の管理栄養士 米田さんから、水分補給と熱中症について学びました。高齢になると、トイレを心配して水分を制限したり、のどの渇きを自覚しにくかったりします。屋外だけでなく、屋内にいても汗で失われた水分やミネラルを補給しないしていると、体内バランスが崩れ、熱中症の初期症状がでます。フラフラする・頭痛がする・足がつるなどの症状がでたら、すぐに涼しい場所で水分補給をしましょう。改善されない時は病院へ。大事なことは、のどが渇いていなくても、コップ一杯の水をこまめに(就寝前・起床時は必ず、起きているときは1時間に1回)とることです。

【虚空蔵山の水岩を見に行こう！】



水岩

水岩に上ると、水のたまった穴がありました

4月3日実施

【上神集会所で百歳体操始めました】

4月から、毎週水曜日 9時半から、10名くらいで始まりました。体操は無理をしないでいいので、他の地域の方も、気軽にご参加ください。



- ### 令和3年度主催講座予定
- 1、幸令学舎生学館(介護予防、防災、消費生活、レクリエーション等) 毎月1回
 - 2、男性料理 6月~2月(全5回)
 - 3、筆ペン講座 10・11月
 - 4、SDGsと毎日の暮らし 全3回予定
 - 5、しめ縄づくり 12月
 - 6、上戸野の史跡 11・12月予定
 - 7、虚空蔵山の水岩を見に行こう 4月
 - 8、がんぼ塾 6・7月予定
 - 9、百歳体操通いの場の支援(上神) 4月~

【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
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！

【魔法の鉢づくりと初夏の寄せ植え】

魔法の鉢づくり ※片方みの申込みも可能
日時：5月14日(金) 9:30~11:00
参加費：200円くらい(セメント、弁柄代)
5月10日までにお申込みください。

持参物：新聞紙3、4日分、鉢の型にする段ボール箱、厚手のゴム手袋

初夏の寄せ植え

日時：5月28日(金) 9:30~11:30
参加費：1,500円(苗代)
鉢も購入される場合は別途費用がかかります
5月20日までにお申込みください。

持参物：洗面器、ゴム手袋、鉢



《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。

【良質な睡眠とは？】《幸令楽舎 生学館②》

~あなたは正しい枕の当て方・選び方を知っていますか？~

日時：5月 13日(木) 10:15~11:30
講師：清水 美保さん
(カイロプロテクター、クレイセラピスト)

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。

【SDGsってなあに？】

日時：5月 20日(木) 10:15~11:15
講師：中村圭映子さん (JICA)
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。

日	月	火	水	木	金	土	
	5月の予定						1 クラフト
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 キラリさわやかサロン サイネリアの会	7	8	
9 初音会 通いの場(上神集会所)	10	11	12 初音会 通いの場(上神集会所)	13 生学館 キラリさわやかサロン	14 魔法の鉢づくり	15 クラフト	
16	17	18	19 通いの場(上神集会所)	20 SDGs キラリさわやかサロン サイネリアの会	21	22 住民自治協議会 総会	
23	24	25	26 通いの場(上神集会所) 初音会	27 キラリさわやかサロン	28 初夏の寄せ植え	29	
30	31	オカリナのサークルです。 参加者募集中！ 興味ある方はセンターまで					

4月23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。