

上戸野地域センターだより

令和5年 1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

【活動報告】

～子や孫に伝え残したい上戸野の歴史事業～

「0(ゼロ)から学ぶ古墳」 11/27(日)

住民自治協議会体育文化部と福富生涯学習支援センターと共催で、上戸野地区の古墳について学ぶ学習会を開催しました。

講師に広島大学名誉教授の古瀬清秀先生と、東広島市出土文化財管理センターの津田さんをお願いして、講演と現地を見学するフィールドワークを行いました。当日は好天に恵まれ、短い時間でしたが、5、6世紀のこの地域に住んでいた人々に思いを馳せることができました。

上戸野にある他の古墳も訪れる機会を持ちたいと思いました。



「西田河内古墳の前で」

《幸令楽舎 生学館⑨》 12月1日

【おとなの読み聞かせを楽しもう】

おはなしたんぼぼの今年度2回目

絵本「賢者の贈り物」

紙芝居「安珍清姫物語」

ホッとする時間で、心癒されます



《上神 生学館⑩》 12月7日

【お口の健康について】

習慣にしたら良い事、①かかりつけの歯科医がある、②舌の掃除をする、③1日2回の歯磨き、④定期的に歯科検診をする、⑤歯間ブラシを使う。

お口の体操をして、口の周りの筋肉を鍛えましょう。また舌の清掃も口腔内の清潔に効果的です。



「ふき戻し」おもちゃですが、口の周りの筋肉のトレーニングに効果的です。



～男性料理～ 12/16

サツマイモご飯、手羽先と里芋の煮物、スープ、ごま豆腐等。ご飯にちりめんじゃこを加えてカルシウムをアップしています。肉や魚も毎日食べて、たんぱく質をとりましょう。



こんにゃく作りにも挑戦し、早速、お刺身でいただきました。

【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。

ごみブックを活用して、ゴミを分別して、資源にし、ゴミの減量化を目指しましょう。

次の粗大ごみは令和5年2月(燃やせない粗大ごみ)です。



～上戸野地区世帯数・人口～(令和4年11月末)世帯数：141 人口：291 男148 女143

生涯学習講座の報告と予定

【活動報告】

～しめ飾り作り～

12月12日

手作りのしめ飾りで新年を迎えよう！



協力して地域の宮の飾りも作りました。



【上戸野パタンク大会！】

パタンクは年齢に関係なく楽しめるニュースポーツです。

初めての方もぜひ参加してください。

日時：1月26日(木) 10:15～11:45

場所：上戸野地域センター

参加費：無料 事前申し込み不要

《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。

《幸令楽舎 生学館⑩》

【お正月だよ！初笑い・福笑い！】

～レクリエーションで楽しもう！～

日時：1月12日(木)

10:15～11:15

社会福祉協議会福富支所 兼森さんと一緒に

場所：上戸野地域センター ホール

参加費：無料 申し込み不要

キラリさわやかサロンに続けて開催します。
お話だけでも聞きに来てください。

《上神 生学館⑩》

【お正月だよ！笑いヨガで初笑い！】

～笑う門にはやっぴり福が来ますよ！～

日時：1月11日(水)

10:15～11:15

講師：甲斐秀美さん(ヨガ療法士)

場所：上神多目的集会所

参加費：無料 申し込み不要

上神以外の方も、遠慮なくご参加ください。

2023年 1月の予定

※(上神)は会場が上神多目的集会所です。上神地域以外の方も遠慮なくご参加ください。

日	月	火	水	木	金	土
1 元旦 休館日	2 振替休日 休館日	3 休館日	4	5 キラリさわやかサロン	6	7 クラフト
8	9 成人の日 休館日	10 味噌～15日	11 (上神) 笑いヨガ 通いの場(上神集会所) 初音会	12 レクリエーション キラリさわやかサロン	13	14
15	16 味噌～21日	17	18 通いの場(上神集会所)	19 味噌～17日 キラリさわやかサロン サイネリアの会	20	21 クラフト 盆踊り保存会
22	23 味噌～25日	24 更生保護女性会	25 通いの場(上神集会所)	26 パタンク大会 キラリさわやかサロン 味噌～28日	27	28
29	30 味噌～2/1	31				

※12月21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。

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止、または延期になることがあります。