



宇山地域センターだより

2024年3月号
東広島市河内町宇山 1481
Tel/fax082-438-0449

《2月活動報告》

・農業体験・しいたけ栽培 2月3日(土)



賀茂地方森林組合様と地域の皆様にご協力いただいて、「農業体験・しいたけ栽培」は6年目を迎えました。今回も市内各所から28名の参加者があり、しいたけ栽培について説明を聞いた後植菌作業をしました。電動ドリルや槌を使う作業を、子ども達は緊張しながらも楽しんでやっていました。ホダ木を持ち帰って栽培をして頂いていますが、大きなしいたけができますと、好評です。



・「眠る門には福来る～睡眠改善から始めるフレイル予防」 健康教室で講演 2月9日(金)

広島国際大学健康科学部 山岡香織氏にお越しいただき「良い眠りは脳と心の栄養です。」と、理由や眠りに入るコツ等のお話を伺いました。自分に必要な睡眠時間を確保してストレスをためない生活をする。作り笑顔でも、笑いは心身にも睡眠にも良い影響を与えるそうです。しっかり寝て笑って、健やかに生活しましょう。



《4月講座案内》

・いきいき*美容教室

春です。顔のお手入れをして気分を上げましょう
女性も男性もどうぞご参加ください。

(男性は色のつかない化粧品を使います。)

講師：資生堂ジャパン株式会社

中島 祐子氏

日時：4月4日 10時～11時30分

定員：30名(先着順) 参加費無料

要申込み・申込締め切り3月15日

詳しくは別紙リーフレットをご覧ください。



・草刈り・消火訓練

2月18日

住民自治協議会『四季の里宇山』主催によりわらび園の草刈りと消火訓練が行われました。空気が乾燥していますので、火の取り扱いには十分に注意しましょう。



《地域の行事予定》

*住民自治協議会『四季の里宇山』 宇山文化祭 3月10日(日)10時～12時 多目的ホール

*宇山サロンしらゆりの会 カラオケサロン 3月6日(水)13時30分～センター研修室