



例年に比べ、早い梅雨明けでしたが、その後、不安定な天候が続いています。お盆を前に、お墓の掃除や、草取りなど、外での作業がありますが、始める前には、まずコップ一杯の水かお茶を飲みましょう。作業中も、こまめな水分補給をお忘れなく！

### 7月の活動報告

《幸令楽舎 ④》 7月7日  
 ～お口の健康～  
 口腔機能の低下(オーラルフレイル)は全身の心身の衰弱の原因になりやすいといわれています。お口をきれいに保つことや、簡単なお口の体操をして口腔機能を高めましょう。お口も筋肉で、筋肉は鍛えることができます。



「ふき戻しトレーニング」  
 《口の周りの筋肉と腹式呼吸の訓練に》  
 ① しっかり息を吸います。  
 ② 優しく笛を吹いて延ばします。  
 ③ 3～5秒息を吹き続けて維持します。  
 ④ 笛を吹くのをやめます。  
 ⑤ ①～④を10～30回、1セットとして行います。できれば、1セットを1日に3回行います。

無理せずできる範囲で！

～SDGsって何？～ 7月14日  
 SDGsとは、地球上のみんなの幸せを目指すために国連で採択された17個の持続可能な開発目標です。身近な問題で考えると、例えば、洗う前に食器の汚れをふき取って、少量の洗剤で洗う(環境)とか、エコバックを使って、ごみを減らす(使う責任)など、私たちが日々の生活で意識してすることによってできることはたくさんあります。

何か一つ自分で取り組むことを決めて、続けてみましょう。



### 【地域センターに古着・古布の回収ボックスがあることご存じですか】

- ・回収できるのは、衣類・下着・靴下・タオルなどの繊維品で洗濯されたもの
- ・著しく汚れているもの、企業名、団体名が入っているものウール製品は回収できません。
- ・ひもで縛るか、ビニール袋に入れて出してください。

### 【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4年6月末)世帯数：143 人口：295 男149 女146

## 生涯学習講座他の予定

《幸令楽舎 生学館⑤》  
**【健康の元は元気な足元から】**  
 ～講話・実技・足裏健康状態測定～  
 日時：8月4日(木)10:15～11:15  
 講所：転倒予防指導士(株)パルスタコホールディングス  
 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。

《上神・生学館⑤》  
**【体の痛みと認知症の関係】** ～講話と実技～  
 日時：8月3日(水)10:15～11:15  
 場所：上神多目的集会所  
 講師：山川直樹さん(下山記念クリニック)  
 申込不要  
 上神以外の方も気軽にご参加ください。

《男性の料理》  
 日時：8月5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)  
 ※感染症対策のため、会食は無しで、お持ち帰りになります。



《暮らし・季節を楽しむ講座》  
**【季節の料理】**  
 ～夏野菜を使って～  
 日時：8月2日(火)9:30～12:00  
 講師：田野実 温代さん  
 場所：上戸野地域センター調理実習室  
 参加費：材料代のみ  
 定員：8名(申込順)  
 会食は無しで、お持ち帰りにします。



コロナ感染症の新規感染者数が爆発的に増えています。これまで通り、手洗い・うがい・手指の除菌・マスクの着用等、感染対策を続けましょう。

暑く、湿度の高い日が続きます。食品の保存にお気を付けてください。

8月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		季節の料理講座	体の痛み 通いの場(上神集会所)	足元の健康 キラリさわやかサロン サイネリアの会	男性料理講座	クラフト 盆踊り保存会
7	8	9	10	11	12	13
			初音会 通いの場(上神集会所) 更生保護女性会	山の日 休館日	キラリさわやかサロン	
14	15	16	17	18	19	20
			通いの場(上神集会所)	キラリさわやかサロン サイネリアの会		クラフト 盆踊り保存会
21	22	23	24	25	26	27
			通いの場(上神集会所)	お茶会 キラリさわやかサロン	自治協役員会	
28	29	30	31			
			通いの場(上神集会所)			

※(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。

※7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感染症の感染状況により、中止、または延期になることがあります。