

宇山地域センターだより

2022年8月号
東広島市河内町宇山 1481
Tel/fax082-438-0449

《 7 月 の 活 動 報 告 》

・健康教室・講義「食と栄養について」 7月1日（参加13人）

管理栄養士の中村さんから「食と栄養について」のお話を伺いました。健康な体を維持するために、バランスの良い食事と水分をしっかり摂りましょう。特にたんぱく質は、筋力や体力・免疫力を維持するために必要です。「**さ・あ・に・ぎ・や・か・に・い・た・だ・く**」（**さ**かな・**あ**ぶら・**に**く・**ぎ**ゆうにゆう、乳製品・**や**さい・**か**いそういも・**た**まご・**だ**いず・**く**だもの）が、タンパク質の合言葉です。



《 8 月 の 講 座 案 内 》

健康教室・地域出前講座「そのことば、相手に届いていますか？」

8月26日(金) 10時50分～11時30分

本永病院より言語聴覚士の先生のお話を伺います。「言いたい言葉が出てこない」「耳が遠い」等、困っていませんか？コミュニケーションについて考えてみましょう。普段は健康教室に参加していない方もどうぞお越しください。（申込み不要）

終活講座

「不安解消：家族が亡くなった時にする事・今しておく事」

なぜ、エンディングノートが必要なのでしょう？ 一人で考えてもなかなか進まない終活。何が重要か、専門の方々にポイントを伺いましょう。どうぞご参加下さい。

第1回目 8月 4日(木) 10時～11時30分

葬儀、他の様々な手続きと作業について。家族と自分のためにしておく事が分かります。

第2回目 8月 24日(水) 10時～11時30分

専門家による法律と生前整理のお話。エンディングノートの記入もします。

*受講ご希望の方は地域センターにご連絡ください。単回参加可能です。



地域センターだより6月号で、旧宇山小学校のタイムカプセルとトーテムポールについてお知らせしましたところ、「覚えがあります。」等の反響を頂きました。是非、各クラスの方々にお渡しして、直接開封して頂きたいです。お正月頃に機会を設けられればと考えておりますので、詳細が決まりましたら改めてお知らせいたします。

尚、クラスで話し合いをされてご希望等ありましたら、どうぞお問い合わせください。

《 地 域 の 行 事 予 定 》

*宇山サロン(しらゆりの会) 8月3日(水)カラオケサロン13時30分～センター研修室