

福めく 富めく
上戸野



地域センターだより

2017 July **7** VOL **25**

上戸野地域センター

東広島市福富町上戸野 2555
電話・FAX 082-435-2057

「通いの場 百歳体操がはじまりました」

6月1日から、毎週木曜日に始まりました。今まで4回行いましたが、毎回30人くらいの参加があります。暑い季節になり、出掛けるのがおっくうなこともあるかもしれませんが、顔を見に来てください。何かおもしろいことがあるかも？です。新しい参加も募集していますので、センターまで声をかけてください。お待ちしております。《毎週木曜日 9時30分～11時》



活動報告「初夏の寄せ植え」

6月5日、今から秋まで楽しめる、寄せ植えを作りました。手作りの魔法の鉢に、宿根かすみ草、ニチニチソウ、ヒャクニチソウ、宿根サルビア、カリブラコア チェリーレースなどを植えました。鉢の大きさがいろいろだったので、出来た寄せ植えもみんな違って、でもそれぞれにすてきな鉢ができました。



活動報告「骨密度測定会」

15日(木)の午後、超音波を使った骨量の測定を行いました。毎年続けて測っていると変化がわかって参考になります。牛乳など乳製品を食べているから大丈夫と思いがちですが、**カルシウムは吸収されにくいので一緒に吸収を助ける食品を摂ることがより効果的です。**

強い骨をつくるのに大切なこと

- いろいろな食品をバランスよく食べること
- 適度な運動で骨を刺激すること
- 日光浴で体内にビタミンDをつくること

(ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます)

骨密度を測る機会があったらぜひ参加してみてください。



活動報告「男性料理教室」



【メニュー】

- ・餃子
- ・キャベツの卵とじ
- ・干しエビと青梗菜スープ・ごはん

レシピは地域センターにあります

今年度1回目の料理講座では、おいしい餃子を作りました。皮は買ったものですが、野菜も肉もたくさん入って味もバッチリです。ぜひ、ご家庭でお試ください。自分で作るとほんとにおいしいですよ。

活動報告「卵の殻を使った小物作り」

6月15日、骨密度測定会と一緒に、卵の殻を使った飾りをつくりました。転写シールを貼り、ペットボトルのふたにレースやテープで飾り付けをしたものを土台にします。簡単につくることができますので、興味のある方はお問い合わせください。冬には、クリスマスに合わせて、つくりますのでご参加ください。



生涯学習 講座予定

< 7月~8月 >

【お知らせ①】

地域センターから大掃除のお願い

いつも地域センターのご利用ありがとうございます。
地域センターをご利用いただいている、各サークル、住民の皆様に大掃除のご協力をお願いいたします。何かとお忙しいことと思いますが、公共施設の維持管理にご理解いただけますようよろしくお願いいたします。

日時：7月28日(金) 8時30分~10時頃まで

各講座のお問い合わせ、お申し込みは上戸野地域センターへお願いします。
上戸野地域センター 電話 435-2057

うたごえ喫茶

《福富町4センター合同講座》

7月25日(火)
13:00~15:00



童謡、唱歌、懐かしい歌謡曲などをみんなで歌いましょう。お茶とお菓子もあります。

対象：一般(どなたでも)

会場：竹仁地域センター

参加費：150円(お茶菓子代)

お電話でお申込みください。



きてみて体験講座

季節の花で生け花をしよう

7月 1日(土)
9:30~10:30



対象：小学生

参加費：200円(花代)

持ってくるもの：まなぶちゃんノート、はさみ
タオル、1.5リットのペットボトル

6月27日(火)までに電話でお申し込みください。

クラフトでにじ色のカゴを作ろう

8月2日(水)
13:30~15:30

対象：小学生、中学生、一般

参加費：200円(材料代)

持ってくるもの：まなぶちゃんノート
木工用ボンド、お茶

定員：10名(申込順)

申込み締め切り：7月21日(金)



【住民自治協議会よりお知らせ】

「彼岸花の里づくり事業(環境景観部会主催)」で末宗地区と、大渡沼田川河岸の草刈りを行いました。6月24日は雨が予想されましたが、幸い曇りで20名以上の参加があり、短時間で終わることができました。ご協力くださった皆さん、ありがとうございました。蒸し暑い中、お疲れ様でした。今年も彼岸花が楽しみです。



【お知らせ②】

雑がみ回収イベント開催!

上戸野地区の資源回収の時に「雑がみ」を出してくださる方が、増えています。東広島市と東広島市公衛協では雑がみを集めて、報告し抽選によって賞品があたるイベントを開催します。

詳細は 広報7月号をご覧ください。

クラフト教室

開催日 7月1日・15日(土)

8月5日・19日(土)

時間 13時30分~16時

講師 田辺みゆき先生