

うづと自治会便り

令和7年4月号 №199 発行：宇津戸自治センター ☎23-0338

フェイスブック: <https://www.facebook.com/uduto.jc>

宇津戸地区健康まつり

3月9日（日）健康運動トレーナーの青原徹さんをお迎えして、筋力トレーニングとストレッチをしました。

楽しいお話を交えて分かりやすい説明をして頂き、笑いの絶えない時間が過ごせました。出来れば令和7年度にも計画したいと思っています。



福祉を考える会 視察研修

3月15日（土）福祉を考える会、世羅町社会福祉協議会では、H30 豪雨の被災地、三原市木原町福地地区の視察と福地公民館では「福地カフェ」に参加して、楽しく交流ができました。その後、福地地区の取り組みを聞き、意見交換をしました。



宇津戸地区ひまわり連絡協議会

3月18日（火）65歳以上の一人暮らしの方を対象に夕食弁当が配られました。

季節の変わり目、体調には充分お気を付けください。



春のふれあいウォーキング

3月30日（日）宇津戸子ども会育成会の今年度最後の行事は久井の岩海、天文台をウォーキングし、プラネタリウムでは春の星座を教わり、大きな天体望遠鏡を覗かせてもらいました。寒い一日でしたが、元気いっぱいでした。



けんこう お口も元気に！健口体操

充実した食生活を送るため、会話や歌を楽しむためには、お口の健康が大切です。
お口周りの筋肉を鍛えることで、噛む力の向上、むせ予防、滑舌を良くするなどの効果が期待できます。

【パタカラ体操】食前に行うのがおすすめです。



唇を閉じてから
勢いよく



舌の先端を上あご
につけて



舌の奥をのどに押
しつけるように



舌をまるめるよ
うに

①「パ、パ、パ…」「タ、タ、タ…」「カ、カ、カ…」「ラ、ラ、ラ…」各発音を8回
ずつ2セット行います。

②「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と5回続けて発音します。

サロンかしの木

3月4日
ポッチャ



3月11日

食事会



避難訓練と消火訓練



中華風炊き込みご飯
中華風スープ
刻み浅漬け
ラッシーゼリー

3月18日

・〇×ゲーム
・チョコちゃんの
昭和思い出しゲーム

3月25日
万華鏡づくり



催月	開催日	内 容	食事	会費
4月	15日(火)	・いきいき百歳体操・食事会	あり	400円
	22日(火)	・いきいき百歳体操・	—	100円
	29日(火)	お休み	—	—
5月	6日(火)	お休み	—	—
	13日(火)	・いきいき百歳体操・	—	100円

宇津戸自治会総会のお知らせ

日時：令和7年4月24日(木)午後7時30分

場所：宇津戸自治センター大集会室

誰でも

茶話会のお知らせ

毎月第2金曜日13:30～宇津戸自治センター研修室
楽しくおしゃべりしませんか？

卓球や
ゲームも

参加費
100円

行事予定

4月	16	水	GG・3B体操
	17	木	
	18	金	
	19	土	
	20	日	GG
	21	月	
	22	火	サロンかしの木
	23	水	GG・3B体操
	24	木	宇津戸自治会総会
	25	金	伝筆教室
	26	土	
	27	日	GG
5月	28	月	オカリナ・線香花火・3B体操
	29	火	昭和の日
	30	水	GG・3B体操

宇津戸の人口

令和7年3月31日

		今月	前月	増減
世帯数		309	308	+1
人口	男	320	320	0
	女	348	348	0
	計	668	668	0

5月	1	木	
	2	金	
	3	土	憲法記念日
	4	日	みどりの日
	5	月	こどもの日
	6	火	振替休日
	7	水	GG・3B体操
	8	木	
	9	金	
	10	土	
	11	日	GG
	12	月	3B体操
	13	火	サロンかしの木
	14	水	GG・3B体操
	15	木	
	16	金	