

うづと自治会便り



令和7年8月号 NO.202 発行：宇津戸自治会 ☎23-0338



@udutojichika

サマーキャンプ 2025

宇津戸子ども会育成会

7月26日（土）・27日（日）今年は、『私たちの「ふるさと世羅町」の自然を感じとろう』をテーマに宇津戸自治センターで開催しました。

自治センターグラウンドにテントを張り、竹筒飯ごう、竹コップ、箸の手作りや料理コンテスト、芦田川（小谷）での川遊び、キャンプファイヤー等々、日頃なかなか出来ない体験をしました。



7/25 事前学習



草刈作業

7月25日（金）午前7時から老人クラブによる自治センターグラウンド周辺の草刈作業がありました。暑い中、朝早くからありがとうございました。



「お休處 海裏屋」 毎月第二金曜日

7月は卓上ゲームをしました。



次回は9月12日（金）を予定しています。どなたでも参加できます。

サロンかしの木

7月1日
夏らしい
うちわの塗り絵



昼食はぶっかけ
ソーメンといなり
寿司、デザートは
頂き物の冷凍干柿



7月8日
あーでもない、こーでもない
とパズルに挑戦！



7月15日
口腔ケアについて勉強会

歯科衛生士
の原田さん



7月22日 食事会

- ・鶏肉のパリパリソテー、オレンジソースがけ
- ・豆苗スープ
- ・春雨サラダ
- ・クリームソーダ



催月	開催日	内 容	食事	会費
8月	19日(火)	いきいき百歳体操・手芸	—	100円
	26日(火)	いきいき百歳体操・スカットボール・ぬりえ	—	100円
9月	2日(火)	いきいき百歳体操・脳トレ	—	100円
	9日(火)	いきいき百歳体操・食事会	あり	400円

7月29日
文化祭展示に向けて
作成中



野菜 350g、足りていますか？

バランスの良い食事のためには、野菜・海藻・きのこ類が中心のおかず（副菜）を積極的に取り入れることが大切です。野菜には、生活習慣病や肥満を予防する効果があり、1日350g以上とることが推奨されています。

●350g とるためには？

料理の小鉢が目安になります。野菜中心の小鉢1皿には、通常70g程度の野菜が使用されるため、5皿を1日の目標にしましょう。

野菜 350g = 小鉢 × 5皿



●目標達成のポイント

1. 加熱して食べる

加熱するとかさが減って生よりも多く食べられます。
蒸し野菜はカロリーも抑えられるので、おすすめ。



2. コンビニやスーパーのサラダ、カップ惣菜、カット野菜、冷凍野菜等を活用



3. 「あと一品」を意識する

自治センターからのお知らせ

8月15日（金）は休館日です。

敬老会のお知らせ

日時：令和7年9月14日（日）

午前10時から

場所：宇津戸自治センター大集会室

詳しくは配布の「敬老会開催についてのご案内」をご覧ください。

宇津戸の人口 令和7年7月22日現在

		今 月	前 月	増減
世 帯 数		305	306	－1
人 口	男	316	317	－1
	女	344	346	－2
	計	660	663	－3

行事予定

8月	16	土	
	17	日	GG
	18	月	3B体操
	19	火	サロンかしの木
	20	水	GG・3B体操
	21	木	
	22	金	伝筆・自由プール最終日
	23	土	
	24	日	GG
	25	月	線香花火・オカリナ・3B体操
	26	火	サロンかしの木
	27	水	GG・まちばりの華・3B体操
	28	木	
	29	金	
	30	土	
	31	日	GG

9月	1	月	3B体操
	2	火	サロンかしの木
	3	水	GG・3B体操・敬老会実行委員会
	4	木	薬生マージャンクラブ
	5	金	
	6	土	
	7	日	GG
	8	月	線香花火・オカリナ・3B体操
	9	火	サロンかしの木
	10	水	GG・3B体操
	11	木	
	12	金	お休庵 海裏屋
	13	土	
	14	日	宇津戸地区敬老会
	15	月	3B体操
	16	火	サロンかしの木