



宇津戸地区盆踊り大会

8月14日(日)18時から、宇津戸自治センターグラウンドで盆踊り大会が行われました。3日間(8日・10日・12日)、役員や沢山の人が練習をしました。

当日は、朝からうだるような暑さでしたが、役員さんや屋台関係者さんが準備をして午後6時からの本番に備えました。ありがとうございました。

いつもお世話になっている地元の方々や、ふる里へ帰省中の方々も沢山来られ、賑やかな盆踊り大会になりました。



おやすみどころ うづとや お休處 海裏屋

8月8日(金)13:30~

夏休みの子供達にも声かけをして、かき氷を食べた後、色々なゲームをしました。



10月は都合によりお休みします。
11月は14日(金)です。
毎月一回、会費は100円です。
午後のひと時を楽しく過ごしませんか? お問い合わせは
宇津戸自治センター ☎23-0338



サロンかしの木

8月5日

折鶴にメッセージを書いて、県主催の#未来へのおりづるプロジェクトに参加。

田坂誠さんの三味線に合わせて懐メロを口ずさむ（替え歌も）。

中央自治センターさんの差し入れのスイカは甘くて美味しかったです。ありがとうございました。

8月19日

少しずつブドウが増えていきます。まだまだ増えますよ。文化祭をお楽しみに！

午後はかき氷を食べました。子ども達も参加して、好きな味や色を選んで、カラフルにしてみたり。トランプも楽しみました。

8月26日

午前中、ぬりえをしました。

赤とんぼと案山子 稲穂も

午後からは久しぶりに身体を動かしました。

小学生の飛び入り参加

スカットボール

開催日			内 容	食事	会費
9 月	1 6 日（火）	・いきいき百歳体操・手芸		—	1 0 0 円
	2 3 日（火）	・お休み（秋分の日）			
	3 0 日（火）	・いきいき百歳体操・ポッチャ		—	1 0 0 円
10 月	7 日（火）	・いきいき百歳体操・リズム体操（佐々木さん）		—	1 0 0 円
	1 4 日（火）	・いきいき百歳体操・室内ミニ運動会		—	1 0 0 円

宇津戸の人口		令和 7 年 8 月 31 日現在		
		今月	前月	増減
世 帯 数		303	305	－2
人 口	男	313	316	－3
	女	341	344	－3
	計	654	660	－6

ブーとうづとの会

8月14日（木）宇津戸川を陰陽橋から上流へ、上下分かれまでゴミを回収しました。

河川にゴミを捨てないで！

回収されたゴミ（中間地点）

夏の疲れ、出ていませんか？

夏の終わりごろ、「体がだるい」「やる気が出ない」「胃の調子が悪い」などの不調を感じることはありませんか？

○夏の疲れの主な原因は？

- 暑さと冷房の温度差で自律神経が乱れる
- 寝苦しい夜が続き、睡眠不足になりがち
- 冷たいものをとりすぎて胃腸が弱る

【今日からできるセルフケア】

- 温かい食事を取り入れる
お味噌汁や煮物など、温かいメニューで胃腸をいたわりましょう。
- 適度な運動を心がける
ウォーキングや体操など、無理なく続けましょう。
- ぬるめのお風呂でリラックス
38～40℃のお湯にゆっくり浸かって体を温めましょう。
- 夜はスマートフォンなどの使用を控える
まずは 1 時間前から、できれば 2 時間前が理想です。

無理せず、自分のペースで秋を迎えましょう。

資源化ゴミの回収について

いつもご協力いただきありがとうございます。

宇津戸地区社会福祉協議会では、アルミ缶、古紙等の収集をしていますが、収集場所（自治センター）まで持って来られるのが難しい方には、ご自宅まで回収にうかがいますので、連絡をお願いします。

宇津戸自治センター ☎23-0338

宇津戸地区社会福祉協議会・ひまわり会から 秋の親睦旅行のお知らせ

日時：10月10日（金）7時30分宇津戸自治センター出発

場所：錦帯橋（山口県岩国市）岩国観光ホテル

参加費：2,000 円

申し込み：役員さんが声かけされます。

対象者：各地域サロン会員、ひまわり会会員、サロンかしの木 尚、詳しい行程表は 10 月に入りましたら参加者の方にお知らせします。

宇津戸子ども会育成会からのお知らせ

今年の子ども祭りは 10 月 26 日（日）宇津戸地区文化祭の日に行います。子ども会の出店も予定しています。

行事予定	九 月	15	月	敬老の日	十 月	1	水	GG・3B体操
		16	火	サロンかしの木		2	木	
		17	水	GG・3B体操		3	金	
		18	木			4	土	
		19	金			5	日	GG
		20	土			6	月	線香花火・オカリナ・楽生麻雀クラブ・3B体操
		21	日	GG		7	火	サロンかしの木
		22	月	3B体操・楽生麻雀クラブ		8	水	GG・3B体操
		23	火	秋分の日		9	木	
		24	水	GG・3B体操		10	金	地区社協、ひまわり会合同親睦旅行
		25	木			11	土	
		26	金	伝筆		12	日	GG
		27	土			13	月	スポーツの日
		28	日	GG		14	火	サロンかしの木
		29	月	線香花火・オカリナ・3B体操		15	水	GG・3B体操
		30	火	サロンかしの木		16	木	