



東自治会だより

フレイル予防教室



講師:池内麻代先生

『サロンひがし』の様子



お茶を飲みながら
おしゃべりタイム(*~*~*)



クローン大作戦！！

11月5日(水)、東地区のせらひがし小学校児童、甲山中学校生徒32名のみなさんが地域の方と交流しながら、東自治センター付近の清掃をするクローン大作戦が行われました。まず地域の方を交えて班ごとに自己紹介をし、その後、体育館の分担した箇所の掃除をしてもらいました。普段できない所の拭き掃除などしてもらい、体育館がとてもきれいになりました。



令和7(2025)年 **12月**

世羅町東自治センター内（東自治会事務局）Tel24-0961

適正飲酒を心がけましょう

私たちにとって身近なお酒ですが、飲み過ぎてしまうと全身の臓器や血管を傷つけたり、生活習慣病のリスクが高まります。普段の飲酒状況を振り返り、お酒との付き合い方を考えてみましょう！

“節度ある適度な飲酒量” ・男性（20～64 歳） **20g** 
（純アルコール量） ・女性と 65 歳以上の高齢者 **10g**  

【純アルコール量 20g の目安】



ビール（5%）
中びん 1 本
（500ml）



日本酒
1 合
（180ml）



ウイスキー
ダブル 1 杯
（60ml）



焼酎（25度）
グラス 1/2 杯
（100ml）



ワイン
グラス 2 杯弱
（100ml）



チューハイ（7%）
缶 1 本
（350ml）

～健康を守るため、週に 2 日は休肝日をつくりましょう～

東グラウンド・ゴルフクラブ

11 月月例大会

男性 1 位 岸 龍巳 さん
女性 1 位 近藤 トモエ さん



号② 図①：△景
+ `+⑤ +⑦ -③ -② +①：△景

脳トレクイズ！

★マスの中に「+」か「-」を入れて計算式を完成させましょう。

① 5 □ 6 = 1 1

② 9 □ 5 = 4

③ 2 4 □ 1 2 = 1 2

④ 4 2 □ 9 = 5 1

⑤ 4 5 □ 5 □ 5 = 5 5

★□の中に漢字一文字を入れて言葉を作りましょう。

① 意

② 会

作 □ 星
面

結 □ 図
成



	12 月	【行 事 予 定】	2026 年 1 月
16(火)		1(木)	東自治センター休館 
17(水)	東ドリーム	2(金)	【12 月 27 日(土)～1 月 4 日(日)】
18(木)	サロン	3(土)	
19(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室	4(日)	
20(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	5(月)	
21(日)		6(火)	
22(月)		7(水)	
23(火)		8(木)	サロン
24(水)		9(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室
25(木)	サロン 	10(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ
26(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室	11(日)	
27(土)		12(月)	
28(日)	東自治センター休館 	13(火)	
29(月)	【12 月 27 日(土)～1 月 4 日(日)】	14(水)	東ドリーム
30(火)		15(木)	サロン
31(水)		16(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室

東地区の人口及び世帯数（令和 7 年 11 月 30 日現在）

人口 693 人 男性 345 人 女性 348 人 世帯数 320 世帯 高齢化率 50.9%