

うづと自治会便り



UDUTOJICHIKAI

令和8年4月号 No.210 発行：宇津戸自治センター ☎23-0338

宇津戸地区健康まつり

健康福祉部

3月8日（日）健康運動トレーナーの青原徹さんをお迎えして、参加者52人が、ストレッチと筋力トレーニングをしました。昨年同様、楽しく分かりやすい説明をして頂きました。ひとつでも覚えておいて、継続できるよう頑張りましょう。



お片づけ入門講座

お休み處海裏屋・サロンかしの木

3月17日（火）13時30分から大集会室で整理収納アドバイザーの沖田仁美さんの講座を受講しました。コーヒーなどの飲み物を自由に頂きながら、グループワークでは、色々な意見が出ました。5月は、5月8日（金）に開催します。



宇津戸地区ひまわり連絡協議会

3月18日（火）75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

子ども会育成会

3月29日（日）宇津戸子ども会育成会の今年度最後の行事は、自治センターから御調町までの**銀山街道**を歩きました。9時30分に自治センターを出発して、宇根の古道を公文まで約5kmの道のりでした。出発時、学芸員の林光輝さんにお話を伺い、道中は、岡本信正さんにガイドをしていただきました。

江戸時代、銀を運んだ先人たちに驚きと尊敬でした。



端午の節句

自治センター正面玄関に田坂葉子さんに鎧兜と三次人形を展示いただきました。ぜひご覧ください。



サロンかしの木

3月3日
ひなまつり会食



ひなまつりクイズもしました

3月10日
食事会



公衛協の川上さんが来られ、フレイル予防についてお話がありました



3月17日
久しぶりの
コミュニケーション麻雀
午後
お片づけ入門講座(お休處茶話会)



3月24日 防災
避難訓練
消火器



新聞紙スリッパづくり



催月	開催日	内容	食事	会費
4月	21日(火)	・いきいき百歳体操・食事会・卓球バレー	あり	400円
	28日(火)	・いきいき百歳体操・脳トレ	—	100円
5月	5日(火)	お休み	—	—
	12日(火)	・いきいき百歳体操・脳トレ	—	100円

3月31日
卓球バレー



脳トレ

春休みの小学生がお手伝いに来てくれました。

世羅町社会福祉協議会へ寄附



3月14日(土)、4・5・6年生が、文化祭バザーの売上金の一部を寄附しました。
宇津戸子ども会育成会

世羅町ボッチャ大会

3月15日(日)世羅中学校にて開催されました。宇津戸からは鍛冶さん親子・橘高さん親子が出場されました。お疲れさまでした!



ダイヤモンドチーム



元気メモリチーム

宇津戸地区の子どもたちへ

進級・進学
おめでとう
ございます

自治センターの桜も満開になりました (4月6日(月)時点)



心も体も元気に過ごすために

環境の変化や忙しさの中で、知らないうちに心が疲れてしまうことがあります。不調のサインに気づいたら、無理をせず心と体を休めましょう。

【こんなことはありませんか?】

- 眠れない
- 忘れ物やミスが増える
- イライラする
- やる気が出ない
- 食欲がない、または食べすぎてしまう

【自分なりのリラックス法を見つけましょう】

- ◎体を動かす
- ◎ゆっくりお風呂に入る
- ◎好きな音楽を聴く
- ◎今の気持ちを書いてみる



★不安や悩みは、話すことで気持ちが和らぐことがあります。一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか。

宇津戸の人口 令和8年3月31日

	今月	前月	増減
世帯数	302	304	-2
人口	男	306	-2
	女	343	-1
計	649	652	-3

宇津戸自治会総会のお知らせ

日時：令和8年4月23日(木) 19:30

場所：宇津戸自治センター大集会室

行事予定

月	日	曜日	内容	月	日	曜日	内容
4	16	木	福祉を考える会	5	1	金	
	17	金			2	土	
	18	土			3	日	憲法記念日・GG
	19	日	GG		4	月	みどりの日
	20	月			5	火	こどもの日
	21	火	サロンかしの木		6	水	振替休日・GG
	22	水	GG・3B体操		7	木	
	23	木	宇津戸自治会総会		8	金	お休み處海裏屋(茶話会)
	24	金	伝筆教室		9	土	
	25	土			10	日	GG
26	日	GG	11		月	3B体操	
27	月	オカリナ・線香花火・3B体操	12		火	サロンかしの木	
28	火		13		水	GG・3B体操	
29	水	昭和の日・GG	14		木		
30	木		15		金		
			16		土		