

# 久代自治振興区だより



KUSIROJITI.5122

久代自治振興区：〒729-5122 庄原市東城町久代 2105-1

電話番号 08477-2-0148(FAX 兼用)/E-mail:kusiro@vesta.ocn.ne.jp

8月末久代の人口：男 176人・女 159人・合計 334人 176世帯



FacebookQRコード

## ■“食で改善できる生活習慣病” 講座を行いました■

9月11日(水)、久代で元気シリーズ“日赤Drから学ぼう！食で改善できる生活習慣病”講座を行いました。

今回は、庄原赤十字病院から管理栄養士の重政光彰さんにお越しいただき、コレステロールと食事の関係をメインにお話しいただきました。

コレステロールと聞くと、血液をドロドロにして、血管が詰まりやすくなることで、動脈硬化の原因になるなど悪いイメージが強いですが、しかし、皮膚やホルモンの素となったり、脂質の消化や吸収に必要であるなど良い面もあります。そのため、摂取量を極端に減らすのではなく、バランスの良い食事を心がけることが大切だそうです。

最期まで元気もりもりでいることは難しいですが、なるべく元気でいるために、できることからコツコツ取り組んでみましょう。



## ●料理教室を行います●

“楽しく作ろう！料理教室”を行います。  
食欲の秋におすすめの料理を作りましょう。

**日時** 10月1日(火) 10時～13時  
**場所** 久代自治振興センター  
**講師** 末広真理子さん  
**費用** 400円

**申込み** 9月26日(木)午後4時までに事務局 長田(☎2-0148)へ

**その他** タクシーでの送迎可能です。往復300円自己負担です。教室への参加申込みの際、併せてお申込みください。



## 久代自治振興区地域内の行事予定(10月)

月 日	開始時間	行 事 名	開催場所	対 象 等	対象事業
10月1日(火)	10:00～	久代で元気シリーズ ”楽しく作ろう！料理教室”	センター	一 般	●
10月7日(月)	9:00～	東城地区高齢者大運動会	東城小グラウンド	老人クラブ 加入会員等	
10月8日(火)	13:00～	あすなろの会サロン	為重集会所	一 般	●
10月11日(金)	10:00～	久代東サロン	久代東振興会館	一 般	●
10月12日(土)	10:00～	ポッチャ体験交流会	センター	一 般	
10月13日(日)	8:30～	第61回東城地区総合スポーツ大会	東城中央運動公園他	一 般	
10月15日(火)	13:30～	久代中サロン	センター	一 般	●
10月17日(木)	9:00～	東城町自治振興区親睦GG大会	東城中央運動公園	一 般	
10月19日(土)	9:30～	子育てサロン”久代であそぼ！”	久代東振興会館	一 般	●
10月20日(日)	10:00～	第40回ふれあい東城まつり	東城小グラウンド他	一 般	
10月25日(金)	13:30～	あじさいの会サロン	16区集会所	一 般	●
10月28日(月)	13:30～	カゴバッグを作ろう！	センター	一 般	●

※ 表頭の「対象事業」は、「ほろかポイント」対象事業です。

※ 日程は、諸事情により変更又は中止となる場合があります。



## ●第61回東城地区総合スポーツ大会が開催されます●

10月13日(日)午前9時から、東城中央運動公園陸上競技場をメイン会場に開催されます。今大会からこれまでの「総合体育大会」が「総合スポーツ大会」に名称変更され開催されます。久代チームは“久代新坂”チームとして参加します。

選手のみなさんは、秋空のもと爽やかな汗を流しましょう。また、久代地域のみなさん方の暖かい応援をお待ちしています。

