

坂上の里

回 覧

No.357

令和7年8月5日

坂上公民館

TEL・FAX 69-2001

「楽しい英会話教室」のお知らせ

気軽に学び、参加できる英会話教室を公民館で開催します。坂上公民館では、中高生を対象に5回開催いたします。

日時：9月27日、10月11日・25日

11月 8日・22日 *いずれも土曜日

*13：30から1時間半程度

講師：ニコラス・ビゲロ先生（ニック先生）

9月5日文書配布で参加募集いたします。参加をお待ちしています。

「寄せ植え」をいただきました

ボランティア会「やまぶき」様より花の寄せ植えの寄贈がありました。公民館正面玄関前に置かせていただきましたので、来館の際には是非ご覧ください。



＝坂上公民館「新刊図書」のご紹介＝

- | | |
|----------------|-------|
| ・サイレントシンガー | 小川 洋子 |
| ・災疫の季節 | 中山 七里 |
| ・チョコレート・ピース | 青山美智子 |
| ・給湯塔から見た虹は | 窪 美澄 |
| ・健康長寿スクワット | 栗山 智光 |
| ・黒ばら先生と秘密のはらっぱ | 木地雅映子 |
| ・青の純度 | 篠田 節子 |
| ・リボンちゃん | 寺地はるな |

「ボッチャ講習会」を行いました

ボッチャ講習会（町スポーツ協会レクリエーション部主催）が、7月16日（水）10時から坂上公民館で行われました。講師の先生から、投げ方やルールの説明を受けた後、ボッチャの競技を楽しみました。



坂上地区協議体よりお知らせ

「カフェすいせん」のご案内

カフェすいせんとは、認知症サポーターやボランティア等によって運営されている「集いの場」です。地域の人や近所の子供が気軽に交流できる所です。坂上地区の方はどなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

日時：令和7年8月23日（土）

13：30～15：30

（出入り自由）

場所：大戸区公民館

申込み：不 要

参 加：無 料

開催内容：お楽しみ

問合せ：東吾妻町地域包括支援センター

TEL0279-68-0200

東吾妻町社会福祉協議会

TEL0279-68-2772

歌や脳トレなどのレクリエーションを用意してお待ちしています！

吾妻交通安全協会 坂上支部より

令和7年7月11日（金）～20日（日）まで夏の交通安全運動を実施しました。期間中は、交通安全ののぼり旗を大戸駐在所付近に立てたり、役員による朝の街頭監視やスーパーで交通事故の防止と車の安全を呼びかけました。



宝くじ文化公演

ミラクルひかる×ビューティこくぶ スペシャルライブ

2025 9.13 13:15開場
【土曜日】 14:00開演

会場：東吾妻町コンベンションホール

○チケット料金 一般 2,000円
[全席自由] 高校生以下 1,000円

○チケット販売所

東吾妻町コンベンションホール・各公民館
坂上公民館でも販売しています！

○チケット取扱日 平日8:30～17:15

お問い合わせ 東吾妻町コンベンションホール
0279-68-2601

水墨画展

5月から、ロビーにて香墨会の生徒さんの作品を展示していますが、7月より、作品が変わりました。公民館へお越しの際は是非ご覧ください。展示期間は、8月末までです。

こども園・学校の主な行事予定

さかうえこども園

8月23日(土) PTA奉仕作業
25日(月) 2学期始業式
26日(火) 園内研修⑤
27日(水) 誕生会
29日(金) 避難訓練(不審者または土砂災害)
9月 1日(月) 園開放③ 9:30～10:30
1日(月) 読み聞かせ④

坂上小学校

8月25日(月) 2学期始業式

東吾妻中学校

8月19日(火) 少年の主張吾妻地区大会
25日(月) 2学期始業式
9月 3日(水) 2年生職場体験(～4日まで)
5日(金) 郡英語弁論・暗唱大会
6日(土) PTA奉仕作業

※予定は変更になることがあります。



【健康一口メモ】

高齢者の転倒に注意を

大戸診療所 高柳 孝行

身体機能が低下した状態を「フレイル」といいますが、これは多くの高齢者にとって避けがたいことです。フレイルは認知症や脳卒中に次いで要介護になるリスクが高い状態です。

高齢になって筋肉量・筋力が低下することで運動機能の低下が転倒し易くなったり、転びようによっては骨折などで要介護につながり、生命予後にまで影響しかねません。

転倒の60%程が家の敷地内で、部屋の中が多くを占めています。過去に転んだことがある場合、本人は勿論、常に転ばないよう意識して行動することが求められますが、家の中の整理、整頓や階段や段差のあるところ、カーペットのようなものでもつまずく危険があります。

転倒予防はフレイルの予防と一緒にですが、基本的には運動と栄養、更に社会参加(高齢者の集いの場への参加やデイサービスなどの利用や井戸端会議なども……)

運動といっても高齢者にとっては大変なことです。座りっぱなしの時間を減らして30分に1回くらいは立ち上がって身体を動かす、こまめに動くことに心掛けて下さい。

運動習慣のある人は無理なく続けて下さい。

食事については1日3食、栄養不足にならないようにバランスの取れた食事を心掛けて下さい。

坂上地区の人口と世帯数

令和7年6月末現在

地区名	男	女	計	世帯数
大戸	315	316	631	308
萩生	157	147	304	150
西榛名	105	84	189	131
本宿	200	203	403	217
須賀尾	125	143	268	139
大柏木	162	175	337	150
合計	1,064	1,068	2,132	1,095

昨年同月	1,085	1,106	2,191	1,093
比較	△21	△38	△59	▲2
全町	5,888	6,000	11,888	5,433