

都賀いきいきセンターだより 3月号



ホームページやツイッターをご覧ください！

ホームページアドレス→<https://syafuku-chiba.jp/tsuga.html> (左)

ツイッターアドレス →https://twitter.com/wakabaikiiki_p (右)

令和5年3月1日発行
千葉市都賀いきいきセンター
千葉市若葉区都賀4-20-1 都賀CC内
電話232-4771 FAX232-4773



高齢者福祉講座募集開始

健康体操で元気アップ 第2・4月 9:30

オカリナ 第2・4火 14:30

色えんぴつ画 第2・4木 9:30

英会話 B 第2・4木 12:00

※詳細は市政だより3月号に掲載されます。
是非、お申込みください。

センターフェスティバル開催報告

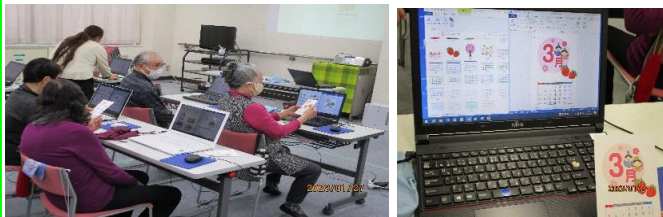
1月28日(土)29日(日)に都賀いきいきセンターフェスティバルを開催しました。福祉講座・同好会7団体による学習発表や作品展示、フェスティバル特別講演会、あんしんケアセンター出張相談会等を行いました。学習発表や講演会は、出演・参加された方々、見学の方々の応援の歓声などで大変盛り上がりしました。また、作品展示・折り紙体験などにも多数のご参加・ご来場を頂きました。皆様のご協力に対し、心より御礼申し上げます。



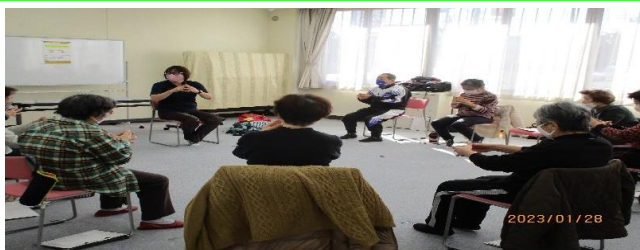
生きがい活動支援通所 活動報告

〈教養講座〉パソコンでカレンダーを作ろう！

1月の教養講座は、パソコン講師のご指導によりパソコンで2月～4月のカレンダーを作りました。使い慣れている方も初めてパソコンを操作される方もお好みのイラストとカレンダーのレイアウトで楽しく作成されました。



講演会 レクリエーションで頭の体操
フルーツ演奏会



作品展示 紙ふうせん・
円空会・みずゑ会・草若
葉・若葉フラワーサークル

学習発表 福祉講座オカリナ・オカリナ若葉



健康相談室より

～花粉症による目のかゆみ～



【目がかゆくなるのはなぜ？】

花粉症による目のかゆみは、アレルギー性結膜炎によるものです。花粉が目に入ると、アレルギー反応に関わる細胞からヒスタミンが放出されます。このヒスタミンが目のかゆみを引き起こしたり、しろめ（結膜）の血管を広げて充血をおこしたりします。

【花粉から目を守るためのセルフケア】

晴れた日（特に雨が降った翌日）や風の強い日には、花粉が多く飛びます。外に出る時は、つばのついた帽子を被り、メガネをかけてなるべく花粉が目に入らないようにしましょう。ゴーグル型のメガネは普通のメガネより花粉侵入防止に高い効果があります。目に入った花粉は、市販されている人工涙液で洗い流すと良いでしょう。防腐剤無添加のものが、目の粘膜にやさしいのでお勧めです。

☆花粉症以外の目の病気で、目がかゆくなることもありますので、かゆみが長引いたりひどい時は早めに医療機関の受診をお勧めします。

（参考）日本医師会ホームページ



3月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
午前	午前=9:30~13:00 午後=13:00~17:00			○	×	×	○
午後	○=利用可、×=利用不可 ※予定は変更となる場合があります。			○	○	○	○
	5	6	7	8	9	10	11
午前	○	×	○	○	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	12	13	14	15	16	17	18
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	19	20	21	22	23	24	25
午前	○	×	○	○	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	26	27	28	29	30	31	
午前	○	×	○	○	×	○	
午後	○	○	○	○	○	○	

当センターをご利用時、車でお越しの際は、都賀コミュニティセンターの駐車場をご利用下さいませようお願い申し上げます。尚、駐車場に止められる台数には限りがございますので、公共交通機関のご利用も重ねてお願い申し上げます。

