

千葉県大宮いきいきセンター 電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741
 (千葉県若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内) 正面校舎の裏側です。



ホームページ ツイッター



フェスティバルを開催しました。

2月26日(日)に約3年ぶりとなる大宮センターフェスティバルを開催しました。コロナ禍の影響で解散した団体や縮小した団体が多く、学習発表会や作品展示に参加してくれた団体は少なくなりましたが、参加された方々からは「久しぶりに仲間に会えた。」や「楽しく参加できた。」などにご意見をいただきました。



世代間交流を行いました。

2月28日(火)～3月3日(金)の4日間、大宮小学校の児童とボッチャの交流会を開催しました。世代間交流もフェスティバルと同様に約3年ぶりの開催となりました。

センター利用者と児童がチームを組んで試合を行い、センター利用者のアドバイスで児童が上手にボールを投げる様子もよく見られました。試合終了後、児童から「また来て下さい。」と言われ、センター利用者は「若い子達のエネルギーを貰えた」と喜んでいました。



大宮いきいき体操(前期)参加者募集

第2・4木曜日
 10:00～11:00
 初回 4月27日(木)

・健康づくりのためのストレッチや介護予防につながる簡単な体操を行っています。皆で楽しみながら身体を動かしてみませんか。

※詳しくは当センター窓口までお問い合わせ下さい。

| 4月 | | 教養娯楽室 | | 利用予定 (○印は一般開放) | | | |
|-------------|----|-------|----|----------------|----|----|----|
| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 日/時 | | | | | | | 1 |
| 9:30~11:30 | | | | | | | × |
| 12:00~14:00 | | | | | | | ○ |
| 14:30~16:30 | | | | | | | ○ |
| 日/時 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9:30~11:30 | ○ | ○ | × | × | × | ○ | ○ |
| 12:00~14:00 | × | ○ | ○ | ○ | × | × | × |
| 14:30~16:30 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ |
| 日/時 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 9:30~11:30 | × | ○ | × | × | × | × | × |
| 12:00~14:00 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:30~16:30 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 日/時 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 9:30~11:30 | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ |
| 12:00~14:00 | × | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × |
| 14:30~16:30 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ |
| 日/時 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 9:30~11:30 | × | ○ | × | × | × | × | ○ |
| 12:00~14:00 | × | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14:30~16:30 | × | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 日/時 | 30 | | | | | | |
| 9:30~11:30 | ○ | | | | | | |
| 12:00~14:00 | × | | | | | | |
| 14:30~16:30 | × | | | | | | |

健康相談室から

今できるフレイル予防

「フレイル」とは加齢により心と身体の活力が弱まった状態

① 【食べて元気に】

- 1日3食しっかりとりましょう。
- 1回の食事に主食（ご飯、パン、麺類）
主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）
副菜（野菜、きのこ、海藻など）

※1つの食品ばかりにならないように、いろいろな食品を食べましょう。

② 【口の健康は身体と心の健康につながります】

⇒オーラルフレイルに注意！！（噛む力や飲み込む力が衰えることです。）

1. むせる、食べこぼす
2. 食欲がない、少ししか食べられない
3. 柔らかいものばかり食べる
4. 舌が回らない
5. 口が乾く
6. 口臭が気になる
7. 歯が少ない

⇒人とのつながりをもちましょう。1. 地域活動 2. 趣味 3. ボランティア等

【参考文献】NHKテキスト きょうの健康より引用

