

# 大宮いきいきだより

## 5月号

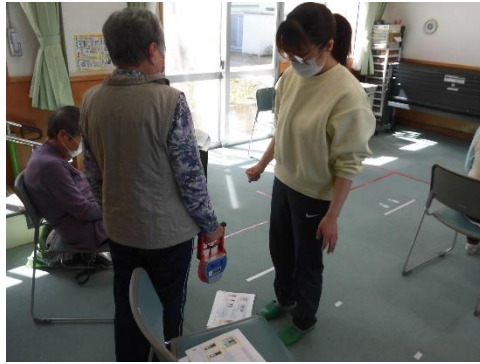
千葉市大宮いきいきセンター 電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741  
 (千葉市若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内) 正面校舎の裏側です。



ホームページ ツイッター

### 講演会を開催しました。

3月19日(日)と3月26日(日)に2週続けて、理学療法士の先生を講師にお招きして、【正しい運動を習慣に】の講演会を開催しました。最初に握力測定や、両足・片足での立ち上がり等を行い、自分自身の苦手な部分を把握して、その苦手な部分を補える自宅でも実践できる運動を行いました。



### 5月の行事予定 (※詳しくは当センターまでお問合せ下さい。)

催事名・開催日時、期間	内容	募集開始日時
<b>講演会</b> <b>「認知症の予防と対策」</b> <b>令和5年5月29日(月)10:00~11:30</b>	認知症とはどのようなものか?認知症にならないための予防法とは?もしも、なってしまったらどうすればよいかを【あんしんケアセンターの講師】がわかりやすく教えてください。	<b>5月8日(月)</b> 募集開始

### ～令和5年度～ 当センターで活動されている同好会のご紹介!!

<b>楊名時太極拳練習 G</b> 第1・3(日) 14:30~16:30	<b>やさしいヨガ</b> 第2・4(日) 9:30~11:30	<b>大宮楊名時太極拳</b> 第2・4(日) 14:30~16:30	<b>コスモス体操</b> 第2・4(月) 12:00~14:00	<b>元気アップOB会</b> 第1・3(金) 9:30~11:30
<b>わかば楊名時太極拳</b> 第1・3(金) 14:30~16:30	<b>にこにこクラブ</b> 第2・4(土) 12:00~14:00	<b>千葉大宮ハーモニカ クラブ</b> 第2・4(日) 9:30~11:30	<b>大宮ハーモニカクラブ</b> 第2・4(土) 9:30~11:30	<b>スマイル英会話</b> 第2・4(金) 9:30~11:30
<b>パソコンキサラギ会</b> 第2・4(火) 9:30~11:30	<b>大宮フラワーサークル</b> 第3(月) 9:30~11:30			

活動内容や入会・見学等につきましては、当センターまでお問い合わせください!!

5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	2	3	4	5	6
9:30~11:30		○	○	○	○	×	○
12:00~14:00		○	○	○	○	○	○
14:30~16:30		○	○	○	○	×	○
日/時	7	8	9	10	11	12	13
9:30~11:30	○	○	×	×	×	×	×
12:00~14:00	×	×	○	×	○	○	×
14:30~16:30	×	×	○	×	○	○	○
日/時	14	15	16	17	18	19	20
9:30~11:30	×	○	○	×	○	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	○
14:30~16:30	×	○	○	○	○	×	○
日/時	21	22	23	24	25	26	27
9:30~11:30	○	○	×	×	×	×	×
12:00~14:00	×	○	×	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	×	○	○	○
日/時	28	29	30	31			
9:30~11:30	×	○	○	×			
12:00~14:00	×	○	○	×			
14:30~16:30	×	○	○	○			

## 健康相談室から

## 大腸がん



近年大腸がんを発症する人が増え、それに伴い大腸がんで亡くなる人も増えてい  
ます。高齢化が原因のひとつですが、生活習慣を改善することでリスクを下げ、検診を  
受けることで早期発見し、治すことも可能です。

### ○大腸がんのリスクを下げる生活習慣

- ① 節酒…適量を心掛けましょう。ビールなら大瓶1本まで。日本酒なら1合まで。
- ② 禁煙…肺がん、食道がんの原因にもなります。
- ③ 食生活…バランスの良い食事を取りましょう。
- ④ 身体活動…1日60分程度の軽い運動。65歳以上の方は日常生活の中で、体を動かす運動や家事などを1日40分間。
- ⑤ 適性体重…やせ過ぎ、太り過ぎにならないようにしましょう。

### ○定期的到大腸がん検診を受けましょう

大腸がんはごく初期に発見して適切な治療を受ければ、ほぼ100%治すことが可能  
です。早期発見のためには大腸がん検診を受けることが大切です。

【参考文献】NHKテキスト きょうの健康より引用