

# 都賀いきいきセンターだより 6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](https://twitter.com/wakabaikiiki_p) (右)

令和5年6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



## 生きがい活動支援通所 活動報告

### 教養講座〈やさしいヨガ〉(4月)

門馬先生のご指導により、ヨガの基本の動作から、呼吸や体調を意識した上で身体をゆっくり動かして行き、椅子座位から、立位で様々なヨガの動きを学びました。講座終了後は参加者から「体がポカポカと温かくなった。」「からだが軽くなった。」「からだ動きやすくなった。」等の感想が聞かれました。



## 講演会 理学療法士の「身体の調子を整える体操」開催のお知らせ

- 【日時】 6月29日(木) 10:00~11:30
- 【対象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方
- 【定員】 15名(事前申し込み制) 【参加費】 無料
- 【内容】 運動不足による体の不調などを整える体操講義と実技で行います。
- 【申込】 6月1日(木) 9:30より  
窓口・電話・FAXで、先着順。



## 講演会 「身近なところからSDGs！」開催のお知らせ

- 【日時】 7月5日(水) 10:00~11:00
- 【対象】 千葉市に住所を有する60歳以上の方
- 【定員】 14名(事前申し込み制)
- 【参加費】 無料
- 【内容】 持続可能な社会目標〈SDGs〉について身近な食品ロスなどから学びます。
- 【申込】 6月1日(木) 9:30より  
窓口・電話・FAXで、先着順。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS





## 高齢者の熱中症対策とは？

夏の暑い季節が訪れると外出時だけでなく室内にいたとしても熱中症になる危険があります。ここでは高齢者の熱中症リスクが高い理由や取り組むべき熱中症対策、対処法についてお話します。

### 【高齢者の熱中症リスクが高い理由とは】

理由1 暑さを感じにくい

2 体内の水分量が少なくなる

3 のどの渇きを感じにくい

4 我慢、無理をしてしまう

対策1 室内を涼しくする

2 こまめな水分補給や適度な塩分摂取

3 外出は控えめにする

4 熱中症対策グッズや食べ物を取り入れる

5 日頃の体調管理に気をつける

種類1 熱失神

4 熱射病

2 熱けいれん

3 熱疲労

### 対処法

1 涼しい場所でスポーツドリンクを摂取

※冷却剤・氷で首や脇を冷やし体温を下げる

2 必要に応じて医療機関を受診する

※症状がひどかったり治らない場合は医療機関を受診して専門的な治療を受けましょう。



## 6月 多目的室 一般開放予定表

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

