

都賀いきいきセンターだより 7月号

令和5年7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



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)



生きがい活動支援通所 活動報告

教養講座〈フラワーアレンジメント〉(5月)

宮田先生のご指導により、『バラ』『カーネーション』『デルビニウム』等季節の生花のアレンジメントを楽しみながら行いました。参加者からは、「生花があると部屋が明るくなる」「豪華できれいなお花の持ち帰りができてうれしい」等の感想が聞かれました。



講演会開催報告「スマートフォンの基礎を学ぼう！」

5月27日(土)11人の方が参加され、NPO法人パソコン物語講師のご指導により、スマートフォンの使用法の基礎を学びました。参加者からは、「講師の方が二人でしたので質問してもスムーズでとても良かった。」「手取り足取りやさしく教えて頂き、大変わかりやすく大変良かった。また、是非開催して下さい。」「自分自身が勉強不足でおいっいて行けない面があり、又講習があれば参加したい。」等の感想が聞かれました。



世代間交流 「カードゲーム・ボードゲームで遊ぼう！」開催のお知らせ

- 【日時】 8月5日(土)10:00~12:00
- 【対象】 千葉市に住所有する60歳以上の方及び小学生
- 【定員】 16名(60才以上の方8名小学生8名)
(事前申し込み制) 【参加費】 無料
- 【内容】 ボードゲーム・カードゲームで交流します
- 【申込】 7月1日(土)9:30より
窓口・電話・FAXで、先着順。



健康相談室より



災害のために、持病の薬を備えていますか。

〈災害はいつ起こるかわかりません〉

地震、豪雨、台風などの自然災害が外出時に起これば帰宅できないかも知れません。病院が被災して、しばらく受診できない事もあります。

〈持病の薬の備え〉

高血圧や糖尿病、心臓病など慢性疾患で薬を飲んでいる方は、薬が足りなくなると命にかかわる事もあります。持病の薬は、非常用に3日分を準備しておきましょう。できれば7日分あるとより安心です。保管する場所に条件（冷暗所、常温）などの薬もあるので、注意しましょう。

〈情報管理〉

避難先でもし薬が足りなくなっても、お薬手帳や薬と一緒にもらう説明書があれば、避難先の病院でスムーズに薬を出してもらう事が出来ます。お薬手帳に持病やアレルギーの有無を記入し、コピーしたものを財布や非常持ち出し袋に入れておきましょう。

※一般的に防災グッズの他に

- ①夏：虫よけスプレー、日焼け止め
- ②冬：防寒具、カイロ
- ③ぬれティッシュ、マスク、歯磨きセット、キシリトールガム等があるとより安心でしょう。 参考：日本医師会「健康ぷらざ」



7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。				
午前								
午後							○	
	2	3	4	5	6	7	8	
午前	○	×	×	×	×	×	○	
午後	○	○	○	○	○	○	○	
	9	10	11	12	13	14	15	
午前	○	×	○	○	×	○	○	
午後	○	○	○	○	○	○	○	
	16	17	18	19	20	21	22	
午前	○	×	×	○	×	○	○	
午後	○	○	○	○	○	○	○	
	23	24	25	26	27	28	29	
午前	○	×	×	×	×	○	○	
午後	○	○	○	○	○	○	○	
	30	31		社会福祉協議会のHPやパンフレットをご覧ください。↓下のQRコードから見られます。				
午前	○	○						
午後	○	○						

当センターをご利用時、車でお越しの際は、都賀CC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。



千葉市社協パンフ



千葉市社協HP

