



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。



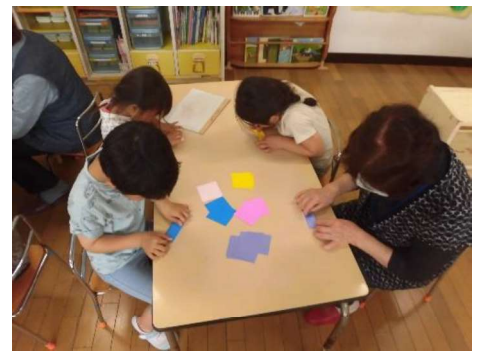
<https://shafuku-chi.jp/>



ホームページ ツイッター

生きがい活動 活動報告

6月6日(火)、生きがい活動支援事業の利用者と大宮台保育所の園児の世代間交流を行いました。園庭で一緒にラジオ体操を行ったり、園児の【パプリカ】の踊りを鑑賞したり、室内に入って、紫陽花の折り紙を園児に教わったり、逆に教えたりしながら折りました。「元気をもらった。」や「園児に遊んでもらった。」など、コロナ禍で自粛していた園児との交流を存分に楽しむことができました。



囲碁・将棋をしませんか



当センターでは、お部屋と道具は無料で貸出しています。気軽に囲碁・将棋を行う場所としてお使いになりませんか？裏面の「利用予定」に○印のついているところは、お部屋の一般開放をしています。

ご希望の方は、当センター窓口までお問合せ下さい。皆様のご利用をお待ちしています。

7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
健康フェスティバル 「骨密度測定会」 令和5年7月30日(日)9:30~15:30	60歳以上の方を対象とした骨密度測定会を開催します。この機会に高齢者に多い骨粗しょう症予防に関心をお持ち下さい。	7月10日(月) 募集開始

停電及び断水のお知らせ

大宮小学校の受水槽の点検及び電気設備点検のため、
 7月31日(月)9:00~12:00 停電及び断水
 8月1日(火)9:00~12:00 断水
 となります。

ご不便、ご迷惑をおかけしますこととお詫び申し上げます。

7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	31					
9:30~11:30	○	○					
12:00~14:00	×	○					
14:30~16:30	×	○					

健康相談室から

熱中症に注意しましょう。

●脱水チェック

- ① 皮膚がカサカサして乾燥している。
- ② 口の中がねばつく。唾が少ない。
- ③ 便秘になった。便秘の人はひどくなった。
- ④ 手の甲をつまむと3秒以上跡が残る。
- ⑤ 足のすねがむくむ。靴下のゴム跡が10分以上残る。



●高齢者はどうして熱中症になりやすいの？

⇒のどが渴くなどの感覚が弱まっているため、脱水症状に気づきにくく、熱中症になりやすくなります。

⇒熱帯夜なのに冷房をつけなかったり寝る前に水分を控えたりしがちなのも危険です。

●水分⇒水とされている方がいますが、水だけを補給するのは危険です。

(塩分濃度が薄くなり、尿が出やすくなって熱中症になりやすくなります。)

※補水液の作り方⇒水1ℓ+砂糖40g(大さじ4)+塩3g(小さじ半分)を溶かす。

◎元気に夏を乗り切りましょう!!

【参考文献】きょうの健康より引用