

大宮いきいきだより 8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

後期生きがい活動支援通所事業・ボティックアスクール参加者募集

※ちば市政だより8月号掲載

【生きがい活動支援通所事業】(後期10月～来年3月)

- ・日常動作訓練、教養講座、趣味活動などを行い、介護が必要になることを予防し、自立した生活の維持を目指します。火～土のうち週1回(特定の曜日) 10:00～15:00

【ボティックアスクール(旧機能回復訓練)】(10月～12月コースと来年1月～3月コースの2コース)

- ・ストレッチ体操などを行い、日常生活能力の回復・身体機能の向上を図ります。
 毎週水曜日(第5週目は除く) 9:30～11:30

ポッチャ大会を開催しました。

7月3日(月)に当センターにて「レクリエーション ポッチャ大会」を開催しました。ポッチャは優勝チームが得失点差で決まる一進一退の攻防でとても盛り上がりました。ポッチャ以外にも、久しぶりに会った友人との交流も盛り上がりっていました。



四半期講座公開抽選について

6月27日(火)9:30から、皆様に多数お申込みいただいた「アンドロイドスマートフォン入門講座」の抽選は、当センターの利用者にお手伝いしていただき、厳正に行いました。



8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
講演会 「レクリエーションで頭の体操」 令和5年8月21日(月)14:30～16:30	荒牧先生による、高齢者向けのレクリエーションやゲームを通して認知機能の活性化を図ります。	7月31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、
 8月1日(火) 9:00～12:00 断水
 8月28日(月) 15:30～16:30 停電
 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。

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

健康相談室から

こむら返り（筋けいれん）の予防と対処

- 原因：運動や労働による肉体の疲労、ミネラルなどの電解質の不足
発汗や水分補給の不足による脱水、血行不良、冷え、内服している薬（スタチン、カルシウム拮抗薬）、利尿薬、病気（肝臓、神経や筋肉の病気、腎臓、透析）
- 就寝中のこむら返りはなぜ起こる？
睡眠中は発汗が多く脱水傾向になります。さらに全身を動かさないため、血行が低下します。更に、冷房のつけっぱなしや布団をかけないでいると足の筋肉が冷え血管も収縮し血行は更に悪くなるためです。
- 起こった時の対処法
つっている筋肉の反対側をよく伸ばす。治まったら、やさしくマッサージして筋肉を緩めましょう。
- 予防法及び治療
ストレッチ、マッサージ、運動、散歩やウォーキング、就寝前の飲水、持病のある人は病気のコントロールや薬の変更で症状が治まることもあります。漢方薬（芍薬甘草しゃくやくかんそう）を脚がついた時に服用すると10～20分で症状が速やかにおさえられます。市販薬もあるのですが、使用したい場合は医師や薬剤師によく相談しましょう。

