

都賀いきいきセンターだより 8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 (右)

令和5年8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



令和5年度 後期生きがい活動支援通所事業 募集開始！

日常動作訓練、教養講座、趣味活動などを行い、介護が必要となることを予防し、自立した生活の維持を目指します。

【対象】市内に住所を有する65歳以上で、介護保険の非該当の方が対象です。

【利用日】火～土曜日のうち希望する曜日（祝日を除く）週1回。10：00～15：00

※詳しい募集内容は市政だより8月号に掲載されます。ご確認ください。



令和5年度10月～12月、1月～3月 ボディケアスクール（機能回復訓練）募集開始！

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。

【対象】市内に住所を有する60歳以上の方。

【利用日時】10月～12月、1月～3月コースいずれも3か月間、全12回。

毎週水曜日（第5週を除く）13：30～15：30

※詳しい募集内容は市政だより8月号に掲載されます。ご確認ください。



講演会開催報告「理学療法士の身体の調子を整える体操」

6月29日（木）14の方が参加され、原田理学療法士の指導により、身体の調子を整える体操を実施しました。参加者からは、「加齢と共に体が硬くなるので、今回の体操は良かった。毎朝の自分の体操に折り込みたい」「いつも動かないところをやさしく動かす事を教わり良かった」「それぞれの体に合った運動指導で良かった」等の感想が聞かれました。



【生きがい活動支援通所 活動報告】

◇教養講座〈気功と体操〉（6月）

椿一恵先生のご指導により、気功の基本の呼吸法や音楽に合わせた体操などで、楽しく体を動かし、健康や体力の維持を図りました。参加者からは、「手をあわせてゆっくりとした呼吸法で体が楽になった」「バランスを取る運動が参考になった」等の感想が聞かれました。



健康相談室より

年をとると便秘になりやすい？



- ・夏は水分不足やエアコンの冷えて便秘の起こりやすい時期でもあります。
- ・一週間に2～3回排便があり、本人が苦痛を感じていない場合便秘ではありません。
- 一方、毎日排便があっても残便感やお腹のハリがあれば便秘の仲間入りです。

〈原因〉

- 身体の変化
 - ・腸の働きの低下
 - ・便を押し出す力の低下
 - ・便意を感じにくい
- 食生活の変化
 - ・食べる量が少なすぎる
 - ・食物繊維を摂る量が少ない
 - ・のどの渇きを感じにくく水分が不足
- 運動量の減少
- 薬の副作用

〈予防・対策〉

- 食べ物・食べ方の工夫
 - ・食物繊維を摂る：大豆・インゲンなどの豆類、ごぼう、オクラ、きのこ、さつまいも、大根など
 - ・乳酸菌・発酵食品を摂る：ヨーグルト・味噌など
- 水分摂取の工夫
 - ・起床後、コップ一杯の水を飲む、こまめに水分をとる
- 生活習慣の工夫
 - ・毎日決まった時間にトイレに行く習慣を続ける
- 適度な運動・体操をする
 - ・ウォーキング、ラジオ体操、腰をひねる運動
 - ・お腹のマッサージ・腹式呼吸

※対策をしても便秘が続く場合は、医師に相談しましょう！

8月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前	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。		×	×	×	×	○
午後			○	○	○	○	○
	6	7	8	9	10	11	12
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	13	14	15	16	17	18	19
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	20	21	22	23	24	25	26
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	27	28	29	30	31		
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す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。



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。



千葉市社協パンフ



千葉市社協HP

