

都賀いきいきセンターだより 9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9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 高齢者福祉講座 募集開始！

健康体操で元気アップ 第2・4月 9:30~11:30

色えんぴつ画 第2・4木 9:30~11:30

※詳しい募集内容は市政だより9月号に掲載されます。
是非、お申込み下さい。



世代間交流講演会「認知症サポーター養成講座」のお知らせ

日時：9月23日（土）10時00分～11時30分

対象：市内に住所を有する20歳以上の方

定員：16人（事前予約制） 参加費：無料

申込：9月1日（金）9時30分～窓口、電話、FAXで



【健康チェック】骨密度測定会開催のお知らせ

20歳以上の方を対象に骨密度測定を実施します。

この機会にご自分の健康チェックをしてみませんか。

日時：9月24日（日）9:30～15:00

会場：当センター教養娯楽室 対象：市内在住の20歳以上の方

定員：64人（事前予約制） 参加費：無料

申込：9月1日（金）9:30～窓口、電話、FAXで



あんしんケアセンター出張相談のお知らせ

日時：9月23日（土）9:30～15:00

9月24日（日）9:30～15:00

◇あんしんケアセンター都賀・桜木・みつわ台の職員が様々な相談に応じます。

世代間交流開催報告「ボードゲーム・カードゲームで遊ぼう！」

8月5日（土）小学生を含む10人が参加され、荒牧先生のご指導の下、普段見たことの無い珍しいボードゲームやカードゲームを通しての交流を楽しみました。参加者からは、「このような遊びがあるのかと驚き、又やりたいなと思いました」「子供さん達と交流出来てとても楽しかったです」「楽しかったです。今迄に使用したことのないゲームでした」等の感想をいただきました。



健康相談室より

夏の疲れにさようなら～疲れがたまっていますか？

・普段の生活の中でほんの少し気をつけるだけで、心身の疲れは
かなり軽減できます。

《6つのヒント》

- ①食事：たんぱく質を積極的に→栄養バランスの良い食事を3食、規則正しく（ビタミンB1、豚肉、鶏肉などのたんぱく質）を多く摂りましょう。
- ②睡眠：温度や光の工夫で上手に熟睡→心身ともに休養をとるにはぐっすり眠ることが大切。昼寝は30分以内にとどめましょう。
- ③香り：芳香でリラックス→ラベンダー、カモミール・ローマン、優しい香りがおすすです。
- ④呼吸：自律神経を整えてストレス解消→呼吸は内臓や血管の働きをコントロールします。胸を広げてゆっくりたっぷり息を吸い込みます。鼻から吸って口からゆっくりはきましょう。
- ⑤運動：体を動かして疲労物質を排除→運動不足は血流の低下を招き、体内に疲労物質や老廃物がたまり易くなり疲れ易い体になります。まずは1日10分から歩き、徐々に時間を増やしましょう。
- ⑥入浴：湯船につかって血行促進→40℃ほどのお湯にトータル10～15分間じっくり肩までつかりましょう。※心臓や肺に病気のある人には負担が大きいので医師に相談しましょう。入浴前後には水分をとりましょう。



9月 多目的室 一般開放予定表

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

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。

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。



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



