

都賀いきいきセンターだより 10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10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



生きがい活動支援通所活動報告

〈教養講座〉音楽で若返り講座（7月）

宍倉陽子先生のご指導により、昔懐かしい音楽を聞きながらクイズや歌唱をすることによる脳トレーニング、また、タオルを使用して体をほぐす体操など、さまざまな若返り講座を実践しました。参加者からは、「頭とからだの体操になった。」「声を出して歌って楽しかった。」「いろいろなものを使って楽しみながら脳トレになった。」等の感想を頂きました。



〈教養講座〉悪質商法の手口と対処法（8月）

千葉市消費生活センター五十嵐消費生活相談員より、悪質商法の最新の手口や対処法について、資料やプロジェクターを使用して説明頂きました。参加者からは、「毎日の様に新しい悪質商法が出て来て対応が難しい。」「実際の悪質商法の事例を示して頂き、大変勉強になった。」等の感想や多数の質問が上がり皆さん真剣に聴取されていました。

【若葉区いきいきプラザ・センター生きがい対抗輪投げ大会】

9月5日～9日に3施設対抗及び都賀センター内、曜日対抗輪投げ大会が行われました。当日参加された皆さんは、各々3回集中して輪的に向かい頑張りました。結果は、当センターは第2位でした。都賀センター内 曜日対抗では、火曜日が第1位、水曜日が第2位、木曜日が第3位でした。今後も楽しいレクでの交流を工夫して行って参ります。また、生きがい活動では各曜日の共同制作として、新聞ちぎり絵の5作品の展示や8月～9月に制作した皆さんの夏の川柳の作品を展示しています。来館時は是非ご覧ください。



「コースターでゴムかけ。糸掛けアートに挑戦！」講演会開催のお知らせ

日時：10月25日（水）10:00～11:00

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：14人（予約制） 参加費：無料

申込：10月1日（日）9時30分～ (イメージ)

窓口・電話・FAXで



健康相談室より



転倒に気をつけよう！

*10月10日は転倒予防の日、高齢者の転倒事故の約半数が自宅で発生しています。発生場所は、浴室・脱衣所・庭・駐車場・ベッド（布団）・玄関・勝手口・階段等で、ケガは頭、顔、首の擦過傷、打ち身や足・腕の骨折等があります。

◇高齢者に多い理由は

- ・筋力の低下 ・バランス障害 ・足首の関節の硬さ
- ・合わない靴を履く・視力低下 ・片付けが出来ていない
- ・薬の副作用（眠気、めまい）・・・等があります。



◇予防としては

- ・機能低下防止の為の運動をする
- ・滑り止めマットや手すりを利用する
- ・電化製品はコード等気をつけて配置する
- ・夜間の移動やトイレは慎重にする



※参考：厚生労働省、消費者庁HP

10月 多目的室 一般開放予定表

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

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

