



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。



生きがい活動支援通所事業 欠員募集中!

フレイル予防の第一歩、参加することから始めよう!!

「生きがい活動支援通所事業」では欠員の募集を行っています。

生きがい活動とは、体操や室内で楽しめるレクリエーション、講師による講座や趣味活動など様々な活動を通して介護予防の効果を高めます。

同じ年代の方々との交流や友達作りの機会として参加してみませんか?

男女関係なく、初めての方もおひとりの方も参加できます。お友達と一緒にの申し込みもお勧めです。

【実施日】：火曜日～土曜日のうち1日（年末年始・祝日を除く）

【時 間】：10:00～15:00（午前のみ、午後のみをの半日利用も可）

【対 象】：市内に住所を有する在宅の65歳以上の方
介護保険の認定を受けていない方

※欠員がでている曜日につきましては当センター窓口までお問い合わせ下さい。

「生きがい活動」には、こんな効果があります!!

引きこもり予防

週1回、気軽に出かける事ができるので、外出する機会や楽しみができます。

生きがい作りと社会参加

皆さんが主役です。地域での身近な活動が、生きがいや社会参加につながります。

笑って楽しく介護予防 目指そう健康長寿



利用者同士の支え合い

定期的に顔を合わせて一緒に活動することで、日常的な支え合いや見守りが生まれます。

健康と仲間づくり

無理なく体を動かす機会になります。また、ご近所の方同士が知り合うきっかけになります。

11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11月3日(金) 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。 | 10月9日(月) 募集開始 |

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

健康相談室から

秋バテ対策

●秋バテ対策は秋になって症状が出てから始めるのではなく、前もって冷えにくく、疲れにくい体づくりをしておくことがポイントです。冷房や衣類を調整するだけでなく、食生活や入浴、運動習慣など“体の中から”対策することも大切です。



1. 体を冷やしすぎないように工夫を。

冷房の効かせすぎ、冷たいものとりすぎに気をつけましょう。羽織ものや温かい飲みものなどで、冷えすぎないように体温調節する習慣をつけておくのとよいでしょう。

2. 秋の味覚をゆっくり味わって免疫力アップ！

秋の味覚が体調を整えてくれます。体を冷やさないように、食べる時は温かい料理でいただきます。また、食物繊維の豊富な食材も多いですから、胃に負担をかけないように、よく噛んでゆっくり味わってください。

3. 軽い運動で汗をかく習慣を。

冷房の効いた室内にずっといたり、気候の涼しくなってきた汗をかかない生活が続くと、血行が滞って疲れやすくなってしまいます。涼しい朝晩などに、ストレッチやウォーキングなどの軽い運動で適度に汗をかく習慣をつけておくのがおすすめです。

4. ぬるめの湯船にゆっくりつかり、たっぷりと睡眠を。

夏は特にシャワーでサッと入浴をすませがちですが、ぬるめのお湯にゆっくりつかって体を温める習慣をつけておきましょう。血行がスムーズになり、秋バテ対策に有効な「上質な睡眠をたっぷりとる」ことにもつながります。

【参考文献】きょうの健康より引用