

# 中央いきいきプラザだより

今月は健康フェスティバルを開催します！是非お越し下さい。

11月

ツイッター



令和5年10月25日発行

## イベントのお知らせ

### 「健康フェスティバル」

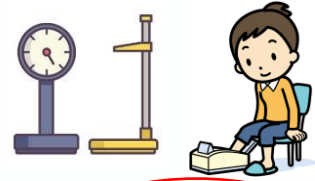
日時：11月19日(日) 9:30～11:30  
13:00～15:00

募集：午前・午後

各50名(市内在住60歳以上の方)(事前予約制)

11月1日(水)9:30より受付 直接、電話、FAXで先着順

内容：・身長・体重・腹囲 ・体脂肪・BMI  
・骨密度測定 ・血管年齢の測定  
・測定値の説明・相談



理学療法士への相談もできます！



高齢者福祉講座欠員募集

### 「3B体操」

日時：第1・3月 (全8回)

12:00～14:00

初回日 11/6

申込：直接、電話、FAXで

対象：市内在住60歳以上の方

無料です！

残席  
わずか!!

講演会のお知らせ

### 「ヨガビリー」

(ヨガ+リハビリ)

日時：11月29日(水)

13:30～15:30

申込：11月1日(水)9:30より受付

(直接、電話、FAXで先着順)

対象：市内在住60歳以上の方

26名



※当プラザは、60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。

プラザご利用の際は「年齢と住所」が分かるものをお持ちください。

※当プラザには駐車場がありません。公共交通機関やお近くのコインパーキングをご利用ください。

千葉市中央いきいきプラザ

電話 043-209-9000

千葉市中央区松ヶ丘町257-1

FAX 043-209-9006

開館時間 9:00～17:15



# 11月 集会室開放（カラオケ）予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3	4
午前				×	×	11:30まで	×
午後				14:00まで	16:00から	14:30から	14:00まで
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	○	×	×	×	×	×	○
午後	○	14:30から	○	14:30から	×	14:30から	○
日付	12	13	14	15	16	17	18
午前	○	11:00から	×	×	×	11:30まで	○
午後	○	○	○	14:00まで	16:00から	14:30から	×
日付	19	20	21	22	23	24	25
午前	×	×	×	×	×	×	○
午後	×	14:30から	○	14:30から	16:00から	14:30から	○
日付	26	27	28	29	30		
午前	○	11:00から	×	○	○		
午後	○	○	○	×	○		

カラオケ  
始まりました！



- ・×印の枠はご利用できません。
- ・予定は変更になることがありますので、予めご了承下さい。

## 健康相談室より

### 「誤嚥性肺炎を防ぐ生活術」

むせるのは誤嚥のサインです。のどの周りの筋肉を鍛えましょう。



#### 嚥下おでこ体操

(飲み込みの筋肉トレーニング)

— 秒  
— 回



下を向いてあごを引く  
握りこぶしであごを上  
に押し戻す



のどに力が入っていることを意識する

① 手の平の付け根あたりを、おでこに付けます。

② おへそを覗き込むように、顎を引きます。

③ おでここと手の平を、押し合せてそのままキープします。

5秒間キープを10回  
毎食前などに1日3セット以上

**パ** 口唇を閉じる

**タ** 口蓋に舌先をつける

**カ** 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける

**ラ** 巻き舌にして口蓋に押し当てる



パ・パ・パ・パ...



タ・タ・タ・タ...



カ・カ・カ・カ...



ラ・ラ・ラ・ラ...

参考文献 パタカラ体操 - Bing images 嚥下おでこ体操 - Bing images 顎持ち上げ体操 - Bing images