



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](https://twitter.com/wakabaikiiki_p) (右)



### 世代間交流講演会開催報告「認知症サポーター養成講座」

9月23日(土) 講師：あんしんケアセンター都賀センター長による「認知症サポーター養成講座」を開催しました。30歳代から50歳代、60歳以上の方が16名参加し、参加者からは「具体例がたくさんあり、日常生活で活かせる事を学ぶ事が出来ました。」「最近認知症の方にお会いすることがよくあります。接し方がよくわかりました。」「改めて近隣のお年寄りに対する気遣いについて考える良い機会となりました。ありがとうございました。」「認知症のことがよくわかり大変良かった。」等の感想を頂きました。



### 生きがい活動支援通所 活動報告

#### 〈教養講座〉からだをほぐす体操(9月)

宍倉裕子先生のご指導により、座位での上下肢のほぐし運動から、立位で脳活性化に繋がる運動など音楽に合わせてからだを楽しく動かしました。参加者からは、「からだの動かし方、ほぐし方がよくわかった。」「是非、この講座を又やって欲しい。」等の感想を頂きました。



### 講演会開催のお知らせ

#### 「都賀いきいきセンター寄席」

日時：11月29日(水) 13:30~15:00

会場：当センター教養娯楽室

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：25人(予約制) 費用：無料

申込：11月1日(水) 9時30分~窓口・電話・FAXで



### 健康チェックのご案内

骨密度測定等を実施します。

日時：12月10日(日) 9:30~15:00

会場：当センター教養娯楽室

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：64人(予約制) 費用：無料

申込：11月10日(金) 9時30分~窓口・電話・FAXで



# 健康相談室より

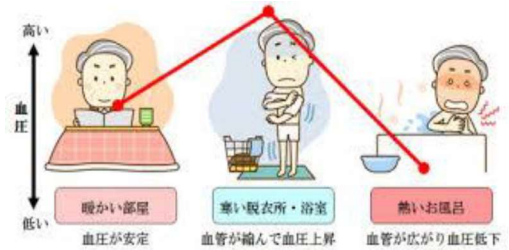


## 11月～3月はヒートショックに気をつける時期！

\*急激に温度が変化⇒血圧が大きく変動⇒身体に大きな負荷  
⇒病気を起こす危険：失神、脳内出血、心筋梗塞、心不全など

〈ヒートショックが起きやすい場所・タイミング〉

- ・朝、目が覚めて布団から出る時
- ・寝室からリビングに移動する時
- ・ゴミ捨てなどちょっとした外出をする時
- ・お風呂に入る時・夜間、トイレに行く時



〈対策〉

1. 入浴時に脱衣所と浴室を暖めておく。
2. 入浴前は、家族に声掛をする。
3. 入浴の前後には水分補給。
4. 湯船の温度はぬるめにして長時間の入浴は避ける。
- 41℃以下10分以内
5. 入浴前にシャワーやかけ湯で体を温める。
6. 体調が万全でない時は入浴を避ける。
7. 食後1時間以上空けてから入浴する。
8. ゆっくり立ち上がる。
9. 上着を着たり、靴下をはいたりして体を冷やさないようにする。
10. 布団の中から出る前、伸びや曲げ伸ばしなどしてから出る。 ※参考：消費者庁HP等

## 11月 多目的室 一般開放予定表

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

