



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。



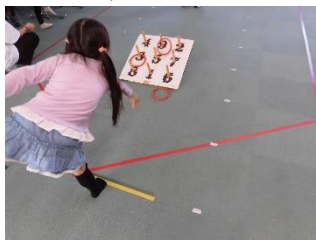
ホームページ



X (旧ツイッター)

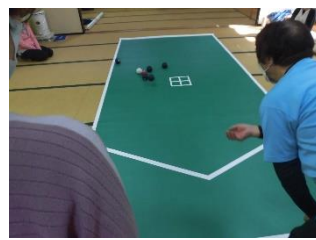
アフタースクールの児童と交流しました。

アフタースクールの児童がセンターへ遊びに来てくれて輪投げを一緒に行いました。距離のハンデはありましたが、児童がピンゴを連発する様子にびっくりしました。



出張教室(ポッチャ体験会)に行ってきました。

上泉サロンへ出張教室(ポッチャ体験会)に行ってきました。皆さんポッチャが初体験でしたが、すぐにルールを覚えて楽しく対戦できました。



理学療法士による個別相談

- 1対1でのお悩み相談 OK!
- お友達を誘って複数人相談 OK!
- 30分前後の短時間トレーニング指導 OK!
- 相談ではなく、おしゃべりだけでも OK!



○肩関節周囲炎(肩の痛み)・脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニア・変形性膝関節症、股関節症などなど

○手や足の痛みやしびれに対する相談

○痛みやしびれはないが、運動を指導してほしい

○体操教室に入るのに抵抗があるが、運動をしたいなどなど、※無料で対応します!!



※詳しくは当センター窓口までお問い合わせ下さい。
日にち、時間などの詳細は予約時に説明させていただきます。

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
講演会 『睡眠と健康の知恵袋』 令和5年11月29日(水) 13:30~15:00	「眠りたくてもなかなか眠れない」、 「年齢とともに眠りが浅くなった」など睡眠のお悩みはありませんか? 眠りと健康の意外な関係をご紹介します。	11月13日(月) 募集開始

11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
9:30~11:30				×	○	×	○
12:00~14:00				×	○	×	○
14:30~16:30				○	○	×	○
日/時	5	6	7	8	9	10	11
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	×
12:00~14:00	○	○	○	×	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	×	○	○	○
日/時	12	13	14	15	16	17	18
9:30~11:30	×	○	×	×	○	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	×	○
14:30~16:30	×	○	○	○	○	×	○
日/時	19	20	21	22	23	24	25
9:30~11:30	×	○	○	×	×	×	×
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	×
14:30~16:30	×	○	○	×	○	○	○
日/時	26	27	28	29	30		
9:30~11:30	×	○	×	○	○		
12:00~14:00	×	○	○	×	○		
14:30~16:30	×	○	○	×	○		

健康相談室から

いざという時の家庭の医学



1. 【やけどをした】

早く流水や氷水で冷やしましょう。広範囲の時はシャワーでもよいです。痛みが消えるまで十分に冷やして下さい。水ぶくれは比較的深いやけどです。破らないようにしましょう。

2. 【指を切った】

傷ができた直後から水道水でしっかりと傷口を洗い、付着した細菌を洗い流しましょう。洗った後、清潔な布やガーゼで傷口部分を圧迫止血します。ばんそうこうで傷口を覆い、傷口から体液がもれてきたり、パッドが汚れてきたり、異物や水で濡れた場合は交換しましょう。その際も水で傷口を洗います。以前のように傷口を乾燥させず、適度に湿度を保つほうがきれいに早く治ります。

3. 【あざができた】

高齢になると皮膚や血管が弱くなり軽くぶつけただけで、内出血をおこしてしまいます。そのままでも自然に治りますが適切な処置をすることで早く治せます。見つけたら氷などで患部を冷やしましょう。患部が白っぽくなるのを目安にします。その後、患部の内出血の広がりを抑えるため伸縮性のある包帯で巻いて軽く圧迫することが大切です。

【参考文献】 きょうの健康より引用