

# あやめ台いきいきだより

”仲間作り”と”介護予防”で、シニアの元気と健康を応援!!  
いきいきセンターは、市内在住60歳以上の方がご利用いただけます。

ちばし社協が  
運営しています



X(Twitter)



あやめHP



ちばし社協 HP



いま話題のシニア向けエクササイズ!!

## 短期講座「ヨガビリー」

定員

16名

- ① 11月22日(水) ② 12月13日(水)
- ③ 12月27日(水) ④ 1月10日(水)
- 各回とも14:30~16:30【全4回】

### ヨガ+リハビリのエクササイズ

いま話題の「ヨガビリー」を学習  
できます。初めての方向けです。  
ぜひご参加下さい。

●申込 11/1(水)~11/10(金)  
窓口・電話・FAXにて受付します。  
応募者多数の場合は抽選です。



認知症の正しい知識を学びましょう!!

## 認知症サポーター養成講座

先着

20名

(講師) 千葉市あんしんケアセンター園生

11月20日(月) 10:00~11:30

### 認知症を”知ること”の大切さ。

認知症の正しい知識と、認知症の  
方やご家族の気持ちを学びます。  
いま自分に何ができるのか、難し  
く考えず、気軽にご参加下さい。

●対象 市内在住20歳以上の方  
●申込 11/1(水)9:30~先着順



自分で出来るセルフケアを学ぶ!!

## 脚の不調を整えましょう!!

定員

16名

11月29日(水) 10:00~12:00

### セルフケアで元気な脚を♪♪

脚の正しい骨格を知り、不調の原因  
と自分で出来るセルフケアを学ぶ  
講義+実技の講演会です。

●申込 11/1(水)~11/10(金)  
窓口・電話・FAXにて受付します。  
応募者多数の場合は抽選です。



理学療法士が分かりやすく解説

## 今から始める腰痛予防!!

定員

18名

11月30日(木) 14:00~15:30

### さらば、腰の痛み(\*^▽^\*)!!

腰痛予防について理学療法士が  
分かりやすく解説します。  
腰痛でお悩みの方、必見です!!

●申込 11/1(水)~11/10(金)  
窓口・電話・FAXにて受付します。  
応募者多数の場合は抽選です。



自分のペースで取り組むセルフ脳トレ!!

## あやめ台脳トレ広場

申込み  
不要

裏面予定表の「脳トレ広場」をご参照下さい。

### 気軽に取り組める脳トレ習慣!!

日替わりで自分で取り組むタイプの  
様々な脳トレをご用意しています。  
予約不要なので、自分の都合に合わせ  
て気軽にご参加下さい(\*^▽^\*)

●申込 不要。直接お越し下さい。  
・時間外でも参加できます。  
・当センターで取り組む方が対象。



ぬり絵で楽しくセルフ脳活(^o^)\*

## 大人のぬり絵タイム

申込み  
不要

裏面予定表の「大人のぬり絵」をご参照下さい。

### 気軽に取り組める脳活習慣!!

日替わりで素敵なぬり絵をご用意  
しています。自分だけの彩りをぜひ  
お楽しみください。外部コンクール  
への応募もできます♪♪

●申込 不要。直接お越し下さい。  
・時間外でも参加できます。  
・当センターで取り組む方が対象。



# 11月予定表

■予定は変更になる場合があります。  
■詳細は窓口へお問い合わせ下さい。

会場	集会室			教養娯楽室		
	9:30~11:30	12:00~14:00	14:30~16:30	9:30	12:00	14:30
1 水	シニアダ-体操10時	書道クラブ	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
2 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
3 金	ミニボディーアスクール (9:30~10:50~)	ボディーアスクール 13:30		麻雀	脳トレ広場	
4 土	いきいき体操10時	男の体操 13:30	脳トレ広場15時	生きがい活動		
5 日	PCビギナーズ	講座 スマホ初級	脳トレ広場	麻雀	日曜クラブ	
6 月	松花クラブ	講座 太極拳	自主体操 脳トレ 16時	麻雀	WAの会	
7 火	脳トレ広場	自主体操	講座 ヨガストレッチ	生きがい活動		
8 水	講座 書道	折づる会(折り紙)	大人のぬり絵	生きがい活動		
9 木	絵手紙あやめ	ポッチャあやめ台	自主体操	生きがい活動		
10 金	クラフトバンド	ボディーアスクール 13:30		生きがい活動		
11 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ14:30 ぬり絵15:30	生きがい活動		
12 日	自主体操10時	脳トレ広場	大人のぬり絵	麻雀	×	
13 月	健康体操同好会	盆踊りを楽しむ会	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	
14 火	いきいき体操	脳トレ広場	スポーツ吹矢	生きがい活動		
15 水	シニアダ-体操10時	書道クラブ	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
16 木	自主体操10時	脳トレ広場	園生PCクラブ	生きがい活動		
17 金	ミニボディーアスクール (9:30~10:50~)	ボディーアスクール 13:30 脳トレ 16時		生きがい活動		
18 土	いきいき体操10時	男の体操 13:30	脳トレ広場15時	生きがい活動		
19 日	PCビギナーズ	講座 スマホ初級	脳トレ広場	麻雀	日曜クラブ	
20 月	認知症サポーター養成講座 10時	講座 太極拳	自主体操	麻雀	脳トレ広場	
21 火	脳トレ広場	自主体操	講座 ヨガストレッチ	生きがい活動		
22 水	講座 書道	折づる会(折り紙)	講座 ヨガピリー	生きがい活動		
23 木	絵手紙あやめ	ポッチャあやめ台	自主体操	麻雀	脳トレ広場	
24 金	クラフトバンド	ボディーアスクール 13:30		生きがい活動		
25 土	自主体操10時	麻雀	脳トレ広場	生きがい活動		
26 日	自主体操10時	脳トレ広場	歌おう会	麻雀	ぬり絵	
27 月	脳トレ広場	盆踊りを楽しむ会	太極拳清流	コントラクトブリッジ	麻雀	
28 火	いきいき体操	サロンアイリス 13:30	脳トレ16時	生きがい活動		
29 水	講演会 脚の不調 10時	脳トレ広場 12:30	講座 気功とリズム体操	生きがい活動		
30 木	脳トレ広場	大人のぬり絵 11:30	講演会 腰痛予防 14時	生きがい活動		

備考 ●各活動の詳細、参加・見学・体験希望などは窓口へお問い合わせ下さい。

## 健康相談室だより

### 「寒い季節も要注意！ かくれ脱水のお話」



暑い夏の時期はのどの渴きを感じ、熱中症予防の為に水分を多く摂っていたかと思えます。しかし、寒い季節になるとそれ程のどの渴きを感じにくい為、水分を積極的に摂らなくなってしまいます。それに加えて、湿度が低くなり空気も乾燥します。

また体内の水分は汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって体外に出て行き、乾燥する時期はこの水分蒸発が進むため、体内の水分が失われやすい傾向にあります。

このように知らず知らずのうちに、体内の水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」と呼ばれ、そのまま放置していると、脱水症へと進行するリスクが高まってしまいます。

人によっては脱水の初期段階で、頭痛や食欲不振・胃腸の不快感・足がつる等、身体の不調が現れる場合もあります。

#### 《かくれ脱水を防ぐ為に》

##### ①こまめな水分補給

慢性的な水分不足にならないよう食事の時間以外も意識的に水分を摂るようにしましょう。体内の水分が少ないと血液も濃くなり、血栓ができやすくなってしまい、脳梗塞や心筋梗塞を招く原因となることもあります。冬はのどが渇かないからといって水分を摂らないことは、身体に良くないです。



##### ②室内の乾燥対策

加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したり濡れたタオルを下げることで、室内の乾燥対策になります。

寒い時期も大切な水分補給。乾燥対策と合わせ「かくれ脱水」にならないよう、体調に気を付けてお過ごしください。

本日の記事はいかがでしたか。ご不明な点や、健康に関するご相談は「健康相談室」の看護師へお気軽にどうぞ(\*^▽^\*) ※日曜除く



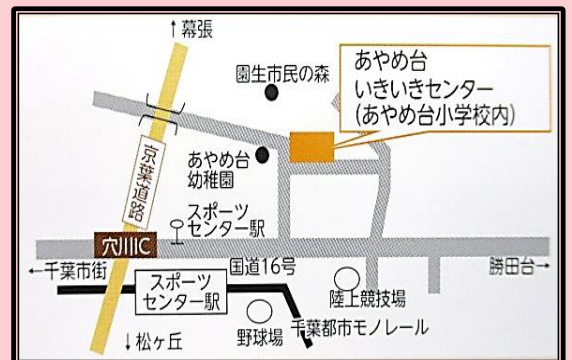
社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門  
千葉市あやめ台いきいきセンター

☎ 043-207-1388  
FAX 043-207-1368

千葉市稲毛区園生町446-1 あやめ台小学校内

- 開館時間 9:00~17:15(土日・祝日も開館)
- 休館日 年中無休(年末年始を除く)
- 利用料 無料(利用対象は市内在住60歳以上の方のみ)

□ご来館の際は、ご本人確認(運転免許証など)をご持参の上、窓口でご提示ください。また、スリッパの用意はございません。上履きをご持参下さい。  
□駐車場はありません。公共交通機関等、またはコインパーキング等をご利用ください。あやめ台小学校敷地内に駐車はしないでください。



- (1)千葉モノレール「スポーツセンター駅」下車 徒歩7分
- (2)稲毛駅より京成バス「草野車庫行」「こてはし団地行」「山王町行」「ザ・クイーンズガーデン稲毛行」に乗車。「スポーツセンター駅」バス停下車 徒歩6分