

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!!



新年賀

明けましておめでとうございます。
本年も、よろしくお願い致します。
皆さまのお越しをお待ちしております。

あやめ台いきいきセンター職員一同



社協が運営しています!!



声楽家による音楽系講演会

みんなで歌う叙情歌

先着
16名

1月29日(月) 12:00~14:00

発声の基本を楽しく学びます。

声楽家の講師から発声の基本などを学び、叙情歌を皆さんと一緒に楽しく歌います。

初めての方でも大丈夫。ご興味がある方は、ぜひご参加下さい。

●申込 1/4(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付します。



千葉市科学館の科学工作教室!!

牛革でオリジナルタグ作り

先着
30名

1月30日(火) 10:00~10:45
11:00~11:45

科学工作の体験教室!!

牛革を使ってタグを作り、オリジナル刻印を入れる事ができます。参加費は無料ですので、お気軽にご参加下さい。

●申込 1/4(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付します。



イラストはイメージです。

いきいきセンターの介護予防教室

「生きがい活動」体験・説明会

先着
10名

1月21日(日) 10:00~11:00

介護予防教室の体験会

65歳以上で要介護認定を受けていない方が対象の介護予防教室「生きがい活動」の体験会です。体験会はどなたでも参加可!!

申込 1/4(木)9:30~先着順
窓口・電話・FAXにて受付します。



認知症についての情報発信コーナー

おれんじナビ。

いつでも
どなたでも
OK

by あんしんケアセンター園生 × あやめ台いきいきセンター

「認知症」の知りたい情報いろいろ、いつでも、ご覧いただけます(*^▽^*)

当センターには「認知症」に関する資料や書籍のコーナーがあります。どなたでも、いつでも閲覧可です。資料は持ち帰り可、図書は貸出も出来ます。

気軽にお立ち寄り下さい(≧▽≦)★



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。



1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 月 |  年末年始休館  | | | | | |
| 2 火 | | | | | | |
| 3 水 | | | | | | |
| 4 木 | 自主体操10時 | 松花クラブ | 園生PCクラブ | 生きがい活動 | | |
| 5 金 | ミニボディケアスクール (9:30~10:50~) | ボディケアスクール | 13:30 脳トレ16:00 | 生きがい活動 | | |
| 6 土 | いきいき体操10時 | 男の体操 13:30 | 脳トレ広場 15:00 | 生きがい活動 | | |
| 7 日 | PCビギナーズ | 講座 スマホ初級 | 脳トレ広場・ぬり絵タイム | 麻雀 | 日曜クラブ | |
| 8 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 | WAの会 |
| 9 火 | いきいき体操 | 脳トレ広場・ぬり絵タイム | スポーツ吹矢 | 生きがい活動 | | |
| 10 水 | 講座 書道 | 折る会(折り紙) | 講座 ヨガビリー | 生きがい活動 | | |
| 11 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 | | |
| 12 金 | クラフトバンド | ボディケアスクール | 13:30 ぬり絵16:00 | 生きがい活動 | | |
| 13 土 | 自主体操10時 | 麻雀 | 脳トレ広場・ぬり絵タイム | 生きがい活動 | | |
| 14 日 | 自主体操10時 | 歌声サロン あやめ | 脳トレ16:00 | 麻雀 | × | |
| 15 月 | 脳トレ広場 | 講座 太極拳 | 自主体操 | 麻雀 | × | |
| 16 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 | | |
| 17 水 | シニアリーグ体操10時 | 書道クラブ | 脳トレ広場・ぬり絵タイム | 生きがい活動 | | |
| 18 木 | 自主体操10時 | 脳トレ広場 | 園生PCクラブ | 生きがい活動 | | |
| 19 金 | ミニボディケアスクール (9:30~10:50~) | ボディケアスクール | 13:30 脳トレ16:00 | 生きがい活動 | | |
| 20 土 | いきいき体操10時 | 男の体操 13:30 | 脳トレ広場15:00 | 生きがい活動 | | |
| 21 日 | PCビギナーズ | 講座 スマホ初級 | 脳トレ広場・ぬり絵タイム | 生きがい活動 体験会 | 麻雀 | 日曜クラブ |
| 22 月 | 脳トレ広場 | 盆踊り | 太極拳清流 | コントラクトブリッジ | 麻雀 | |
| 23 火 | いきいき体操 | サロンアイリス 13:30 | 脳トレ16:00 | 生きがい活動 | | |
| 24 水 | 麻雀 | 折る会(折り紙) | 脳トレ広場・ぬり絵タイム | 生きがい活動 | | |
| 25 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 | | |
| 26 金 | クラフトバンド | ボディケアスクール | 13:30 ぬり絵16:00 | 生きがい活動 | | |
| 27 土 | 自主体操10時 | 麻雀 | 脳トレ広場・ぬり絵タイム | 生きがい活動 | | |
| 28 日 | 自主体操10時 | 脳トレ広場 | 歌おう会 | 麻雀 | × | |
| 29 月 | 脳トレ広場 | みんなで歌う叙情歌 | 自主体操 14:45 | 麻雀 | × | |
| 30 火 | 牛革でタグを作ろう | 自主体操 13:00 | 脳トレ広場 | 生きがい活動 | | |
| 31 水 | 麻雀 | 書道クラブ | 脳トレ広場・ぬり絵タイム | 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

「冬の感染症」



小寒から節分までの約30日間は寒の内と呼ばれ、一年のなかで最も寒さが厳しく風邪の流行る季節です。ところでなぜ風邪が流行るのでしょうか？

- ・低温で乾燥した冬はウイルスが長く生き残る。
- ・暖房が効いた室内に人が集まる事が多い。
- ・鼻粘膜が冷えてウイルスが侵入しやすくなる。
- ・疲労や睡眠不足など複合的な要因が関与していると思われます。

◎風邪→正式名称は感冒(風邪症候群)です。鼻水・せき・のどの痛みなど上気道に局限した炎症症状が occurs。

◎インフルエンザ→突然の高熱・関節痛・倦怠感が特徴です。

◎新型コロナ→症状には個人差があり、発熱・筋肉痛・せき・味覚嗅覚異常

初期の症状だけで見分けるのは難しいです。軽い症状の場合でも長引いたり持病がある場合などは、医師に相談されることをお勧めします。

受診する医療機関が見つからない場合やかかりつけ医をお持ちでない方は千葉市発熱相談窓口 ☎043-307-1125 (毎日8:30-18:30)が設けられています。

●予防策として…

- コロナ禍で身についたマスク、手洗い、うがいの習慣を残していく。
- 適切な室温(20℃前後)や湿度(40%を下回らない)を維持し定期的に換気する。
- 体の抵抗力を上げる。
- 規則正しい生活と栄養
- 禁煙
- 持病の管理
- 予防接種



感染症対策をしっかりと行い、訪れる春に備え日々元気に過ごしましょう(*^▽^*)♪



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

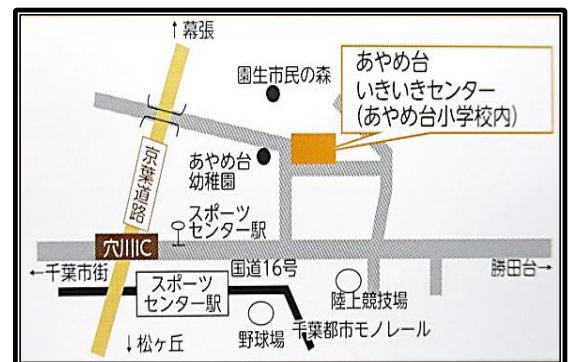
- 開館時間 9:00~17:15(土日・祝日も開館)
- 休館日 年中無休(年末年始を除く)
- 利用料 無料(市内在住60歳以上の方のみ)

□ご来館の際は、ご本人確認(運転免許証等)をご持参の上窓口でご提示ください。また、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、コインパーキング等をご利用ください。

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!



- (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