

花見川いきいきセンターだより 1月号



1月の行事予定



日	曜日		日	曜日	行事予定
1	月	年始休館日	17	水	楽しい歌唱講座
2	火	年始休館日	18	木	ふれあい喫茶
3	水	年始休館日	19	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
4	木		20	土	
5	金	ボディケアスクール(1~3月期初回) ミニボディケアスクール(1~3月期初回)	21	日	
6	土		22	月	健康体操B(後期)講座
7	日		23	火	ハッスル!!脳トレ教室
8	月	健康体操B(後期)講座	24	水	講演会「自宅以外で過ごしてみよう2024 ~通所施設編~」
9	火	ハッスル!!脳トレ教室(1~3月期初回)	25	木	
10	水	講演会「自宅以外で過ごしてみよう2024 ~老人ホーム編~」	26	金	ボディケアスクール
11	木		27	土	
12	金	ボディケアスクール	28	日	
13	土		29	月	講演会「スマートフォン講座(初級編)」 講演会「スマートフォン講座(中級編)」
14	日		30	火	センターいきいき体操 講演会「スマートフォン講座(上級編)」
15	月	氣功と体操講座(閉講式)	31	水	
16	火	センターいきいき体操			

お知らせ

<講演会「スマートフォン講座」>

- ★入門編 1月29日(月) 10:00~12:00 「買う前に分かる!スマートフォン体験」
- ★中級編 1月29日(月) 13:30~15:30 「触って体験!スマホの基本とLINE体験」
- ★上級編 1月30日(火) 13:30~15:30 「触って体験!スマホの基本とキャッシュレス」

会場: 花見川いきいきセンター 集会室 講師: ソフトバンク株式会社

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方

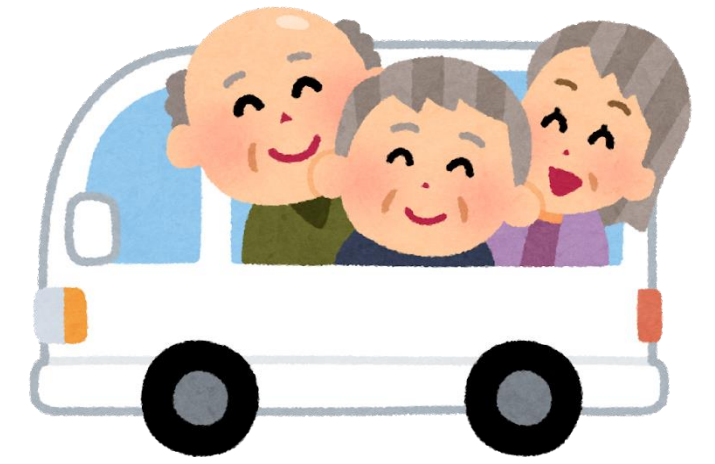
定員: 各20名(要予約)

持ち物: 筆記用具(スマホは、講師が持参します)

お申し込み: 1月4日(木) 9:30より来館またはお電話、FAXにて受付します



<講演会「自宅以外で過ごしてみよう2024」>



老年期に利用できるサービスや施設について学びます。

★老人ホーム編 1月10日(水) 13:30~14:30

★通所施設編(デイサービス等) 1月24日(水) 13:30~14:30

会場:花見川いきいきセンター 集会室 講師:あんしんケアセンター花見川 センター長

対象:市内に住所を有する60歳以上の方 定員:各25名(要予約)

お申し込み:「老人ホーム編」は受付中、

「通所施設編」は、1月10日(水) 9:30より来館またはお電話にて受付します

健康相談室だより

【巻き爪で困ったら】

巻き爪とは

爪が内側に巻いている状態のこと。放置すると陥入爪といって、爪が皮膚に食い込み、痛みと炎症が生じる病気になることがあります。

原因

歩き方や靴、爪の切り方などが原因になっている。

巻き爪の治療方法

<手術しない方法>

ワイヤー法、クリップ法、爪の根元を矯正する方法など。

メリット

治療に痛みがほとんどない。体の負担が軽い。

デメリット

健康保険が適用されず、全額自己負担。(1回につき5000~10000円程度)

歩き方や靴など改善されないと再発の可能性あり。

<手術>

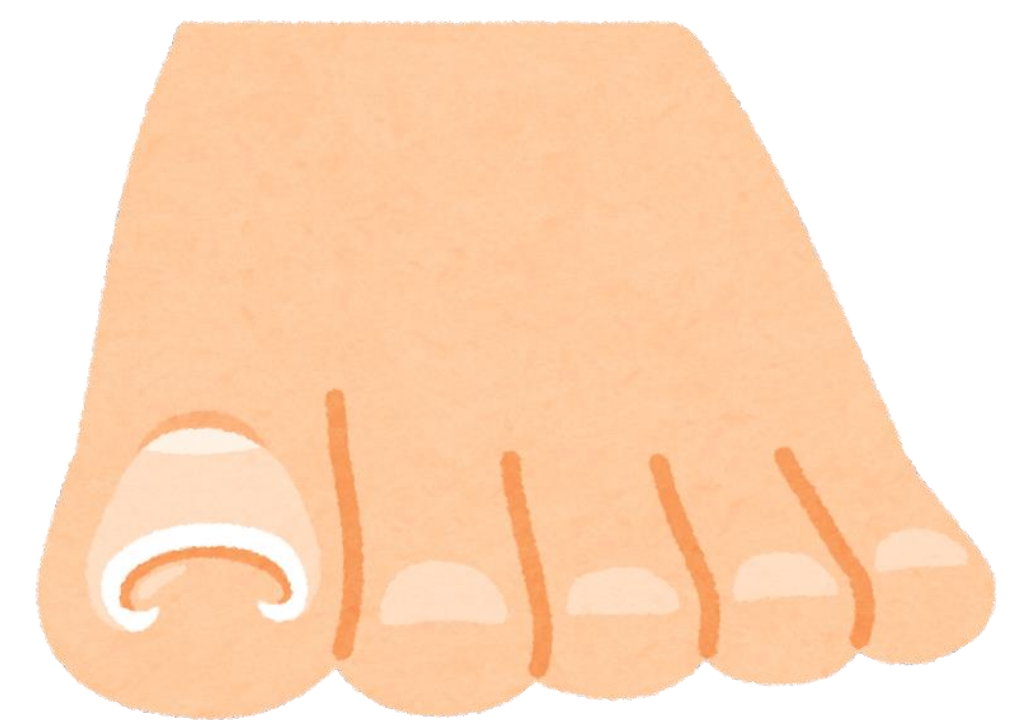
爪の幅を狭くする。その後、爪を作る組織(爪母)を処理して爪の端の部分の爪が生えてこないようにする。(フェノール法)

メリット

健康保険適用、1万円以内。局所麻酔でその日に歩いて帰宅できる。

*巻き爪の治療は、皮膚科、形成外科、整形外科で行っています。

ただし、行っていない所もあるので、ホームページや電話などで確認を取ってから診察を受けましょう。



*当センターには、駐車場がありません。公共交通機関もしくは近隣の有料駐車場をご利用下さい。

*当センターをご利用の際は、身分証明書の提示をお願いしています。

また、感染症予防対策のため、館内では、手指の消毒にご協力ください。

花見川いきいきセンター

TEL 043(286)8030

【花見川団地内、交番隣の建物】

FAX 043(286)8031