

中央いきいきプラザだより

12月29日(金)～1月3日(水)は年末年始休館となります。

1月

January

ツイッター



令和5年12月25日発行

新春のご挨拶

かた苦しい言葉は無しにして、とにかく新しい年をお祝いしましょう。
がまんする事や耐えなければいけない事も増えて来ていますが、楽しめる
ことを見つけていきましょう。
みな様が中央いきいきプラザに毎日来ていただけるようなウキウキを、
2024年は提供したいと思えます。
もちろん、みな様の協力や理解も必要となりますので、
全員で中央区を盛り上げていきたいと考えています。
ちゃんすをものにして飛躍の年にしていきましょう。

中央いきいきプラザ 所長 丸山 信行



短期講座

「歌って若返り」

日時：第2・4金 (全4回)

9:30～11:30

初回日 1/26

申込：1/4(木)9:30～1/10(水)

直接、電話、FAXで

対象：市内在住60歳以上の方
20人

※人数多数の場合は抽選



世代間交流

「カーネーションで 作るプードル」

日時：1月27日(土)

10:00～11:30

申込：1/4(木)9:30～(先着順)

直接、電話、FAXで

対象：市内在住小学生以上の方
20人

アレンジメント!



利用者交流支援

「新春 落語会」

日時：1月28日(日)

13:30～15:00

申込：1/4(木)9:30～(先着順)

直接、電話、FAXで

対象：市内在住60歳以上の方
60人



※当プラザは、60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。

プラザご利用の際は「年齢と住所」が分かるものをお持ちください。

※当プラザには駐車場がありません。公共交通機関やお近くのコイン
パーキングをご利用ください。

※開館時間 9:00～17:15

千葉市社会福祉協議会
千葉市中央いきいきプラザ
千葉市松ヶ丘町257-1
電話 043-209-9000
FAX 043-209-9006





1月 集会室開放（カラオケ）予定表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5	6
午前					×	11:30まで	○
午後					16:00から	14:30から	○
日付	7	8	9	10	11	12	13
午前	○	11:00から	×	×	×	×	○
午後	○	○	○	×	16:00から	14:30から	○
日付	14	15	16	17	18	19	20
午前	○	×	×	×	×	×	○
午後	○	14:30から	○	×	16:00から	14:30から	14:00まで
日付	21	22	23	24	25	26	27
午前	○	11:00から	×	×	×	×	×
午後	○	○	○	○	16:00から	14:30から	×
日付	28	29	30	31			
午前	×	×	○	○			
午後	×	○	○	○			

- ・ ×印の枠はご利用できません。
- ・ 予定は変更になることがありますので、予めご了承下さい。
- ・ 2月に行われるフェスティバルの舞台練習で12:00～12:25まで舞台を使用する日があります。

健康相談室より

高齢者が冬に気を付けたい健康管理



昨年はコロナが5類になり、少しずつコロナ前の日常に戻りつつありますが、夏は酷暑で身体はばて気味、秋らしさを感じられないまま冬を迎えました。

気温が下がり乾燥する冬は、以下の事に気を付けて過ごしていただきたいと思います。

○ヒートショック

室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神等の症状が現れることがあります。暖房器具を上手に使い気温差を少なくし、入浴時の熱湯、長湯は避けるなどヒートショックを予防しましょう。



○冬の脱水

空気が乾燥していることに加えて、気温が低くてのどが渇きづらいために水分摂取量が少なくなりやすいです。こまめに水分補給して脱水を予防しましょう。

○お餅による窒息

かむ力、飲み込む力が弱いことに加えて唾液量が少ないため、窒息のリスクが高まります。お餅に限らず、よく噛んで、唾液と混ぜ合わせてから飲み込みましょう。



○皮膚トラブル

保湿ケアをして皮膚の乾燥を防ぐとともに、カイロや湯たんぽ、暖房器具による低温やけどにも気をつけましょう。

引き続き、コロナウィルス、インフルエンザ、ノロウィルスなどの感染症にも気をつけましょう。