



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。



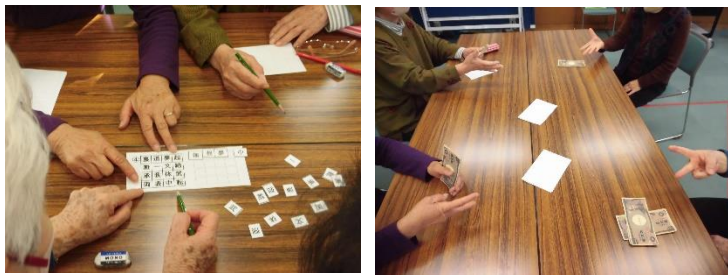
ホームページ



X (旧ツイッター)

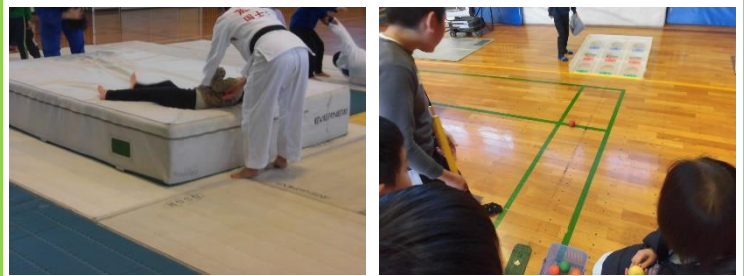
### 生きがい活動、活動報告

生きがい活動で「お正月レク」を行いました。お正月の言葉に特化したビンゴゲームや四文字熟語並べゲーム、そして獲得した賞金（おもちゃのお金）をかけてのじゃんけん大会など盛り沢山の内容で、賞金を総取りした利用者は「近所のスーパーでも使い切れない。」と喜んでおりました。



### アフタースクールの児童と交流しました。

大宮小学校の体育館で柔道アカデミーの講師と児童の乱取りを見学したり、生きがい活動で行っている「輪投げ」や「ビンゴゴルフ」を児童に体験してもらったりと楽しく交流することが出来ました。



## 大宮フェスティバル開催について

**2月25日(日) 9:30~15:00**

当センターで活動されている皆様による『作品展示』や『学習発表』を行います。どなた様でもご覧頂けますので、皆様お誘い合わせの上、ご来館下さい。※上履きをご持参下さい。

## 募集のお知らせ

市政だより2月1日号掲載

【令和6年度生きがい活動支援通所事業】

前期4月~9月コース

【令和6年度ボディーケアスクール】

4月~6月コース、7月~9月コース

上記の募集要項が掲載されます。詳細は当センター窓口までお気軽にお問合せ下さい。

## 2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	内容	募集開始日時
講演会「愛唱歌 de 音楽療法」 令和6年2月17日(土) 13:30~15:00	唱歌を一緒に歌って、楽しいひと時を過ごしましょう！	1月29日(月) 募集開始

2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
9:30~11:30					○	×	○
12:00~14:00					○	×	○
14:30~16:30					○	×	○
日/時	4	5	6	7	8	9	10
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	×
12:00~14:00	×	○	○	×	○	×	×
14:30~16:30	×	○	○	○	○	×	○
日/時	11	12	13	14	15	16	17
9:30~11:30	×	○	×	×	○	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	×	○
14:30~16:30	×	○	○	×	○	×	○
日/時	18	19	20	21	22	23	24
9:30~11:30	○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	×	×
14:30~16:30	×	○	○	○	○	×	○
日/時	25	26	27	28	29		
9:30~11:30	×	○	×	○	○		
12:00~14:00	×	○	○	○	○		
14:30~16:30	×	○	○	○	○		

## 健康相談室から

### 「感染症」について

〇一段と寒くなりましたが感染症はまだまだ続いています。しっかり感染対策をして、この冬をのりこえましょう。

#### 【インフルエンザ】

(症状) 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、喉の痛み、鼻汁、咳など。

(対策) ワクチン接種：感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効とされています。

- ・適切な湿度の保持と小まめな換気：室内は湿度50~60%を保ちましょう。
- ・外出後の手洗い：流水と石鹸でよく洗いましょう。
- ・十分な休養と栄養摂取：体の抵抗力を高めましょう。
- ・咳エチケット：マスクをしましょう。



#### 【感染性胃腸炎】

(症状) 嘔吐、下痢、腹痛など。

(対策) ・食事の前やトイレの後などには必ず手を洗いましょう。

- ・下痢や嘔吐などの症状がある方は食品を直接取り扱わないようにしましょう。
- ・汚染された可能性のある場所や器具は塩素消毒液で消毒しましょう。

#### 【新型コロナウイルス感染症】

- ・令和5年5月から新型コロナウイルス感染症は5類感染症へ移行し、感染対策も個人の判断が基本となりました。換気、手洗い、マスク着用で予防しましょう。感染拡大防止のため、発症から5日間、かつ症状軽快後24時間は外出を控えることを推奨します。

【参考文献】 ちば県民だよりより引用