

花見川いきいきプラザだより

2024

2月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



生きがい活動

(4月～9月) ※新規優先

- 活動日 火～土曜日
- 定員 各15名
- 時間 1日 10:00～15:00
半日 10:00～12:00
13:00～15:00
- 内容 日常生活動作訓練、趣味活動等
- 対象 市内在住65歳以上で、介護保険の認定を受けていない方
- 申込 メール、往復はがき
2/10消印有効



BCS(ボディ・ケア・スクール)

(4月～6月、7月～9月) ※新規優先

- 活動日 火曜日
9:30～11:30
13:30～15:30
- 定員 各26名
- 内容 ストレッチ体操等を2時間程度行い、日常生活能力の回復身体機能の維持向上を図ります。
- 対象 市内在住で60歳以上で、職員の補助なく参加可能な方
- 申込 メール、往復はがき
2/10消印有効

短期講座

整形外科理学療法士による 講話と運動 全4回コース

- 日程 2/16(金)、2/22(木)
(9:30～11:30) (14:30～16:30)
3/6(水)、3/13(水)
(9:30～11:30) (14:30～16:30)
- 定員 25名程度 (2/1～2/10先着)
※応募多数の場合は抽選

世代間交流

保護犬ってなあに？

- 日時 3/3(日)
10:00～11:30
- 対象 市内在住の小学校4年生以上の方
- 定員 30名(先着)



設備点検による休館について

2月12日(月)

～2月15日(木)

全館休館となります。



いきいきプラザフェスティバル

2月24日(土) 学習発表会

25日(日) 演芸会

※ 23日(金)は前日準備となります。
プログラムは1週間程度前から配布します。



X(旧ツイッター)



千葉市社協HP



パンフレット



千葉市花見川いきいきプラザは、千葉市社会福祉協議会が運営しております。

健康相談室だより

ヒートショックとは暖かい部屋等から寒い部屋等へ移った際の温度差によって起こる症状のことです。急激な血圧変動が原因で「心筋梗塞」や「脳卒中」等を引き起こす健康リスクの事を言います。

ヒートショックが起こりやすい状況

- ・お風呂に入る時
- ・朝布団から出る時
- ・夜間トイレへ行く時
- ・ゴミ捨て等ちょっとした外出の時
- ・朝寝室からリビング等へ移動する時等

11月から4月の寒い時期に高齢者の入浴中事故が多く発生しています。原因の多くは「温度差」による「ヒートショック」の可能性があるとされています。

入浴時の事故を防ぐための行動を心掛けましょう

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。（暖房器具を置く、浴槽にお湯がたまっている場合は事前に蓋を開ける、シャワーで浴室内を暖める等）
2. 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にして長湯を避けましょう。
3. 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
5. 冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入りましょう。



2月 集会室・教養娯楽室1 利用案内(9:00~17:15)

(カラオケ) (囲碁・将棋等)

※教養娯楽室2は終日開放

※カラオケは12:00~12:30までお休み

		集会室		教養娯楽室1				集会室		教養娯楽室1	
		午前	午後	午前	午後			午前	午後	午前	午後
1	木	×	○	×	○	16	金	×	○	×	2:30から ○
2	金	11:30まで ○	2:30から ○	×	2:30から ○	17	土	○	○	×	○
3	土	×	○	○	○	18	日	×	○	×	○
4	日	○	○	×	○	19	月	×	○	○	○
5	月	×	○	○	○	20	火	×	×	×	×
6	火	×	×	×	×	21	水	○	○	×	○
7	水	○	×	×	○	22	木	×	2:30から ○	×	○
8	木	×	2:30から ○	×	○	23	金	×	×	○	○
9	金	×	2:30から ○	○	○	24	土	フェスティバル			
10	土	○	○	×	○	25	日				
11	日	○	2:00まで ○	×	○	26	月	○	○	×	2:00まで ○
12	月	休館				27	火	×	×	×	×
13	火					27	水	×	○	○	○
14	水					28	木	×	○	×	○
15	木					29	金	×	○	×	○

※変更の場合があります。館内掲示、エックス（旧Twitter）にてお知らせします。