

都賀いきいきセンター だより4月号



令和6年4月1日発行
千葉市都賀いきいきセンター
千葉市若葉区都賀4-20-1都賀CC内
電話232-4771 FAX232-4773



ホームページやXをご覧ください！

ホームページアドレス→<https://syafuku-chiba.jp/tsuga.html> (左)

Xアドレス →https://twitter.com/wakabaikiiki_p (右)



講演会・演奏会開催報告

利用者交流支援・サクソ演奏会

2月18日(日) 29人の方が参加されました。参加者から「迫力満点の演奏でなじみのある曲を生演奏で歌わせてもらい楽しみました。とても贅沢な時間でした。」「お二人のコラボレーション、素敵でした。広がる響きで心癒されました。」「楽しかった。サクソ・ステキ！」等感想が寄せられました。



健康太極拳

2月24日(土) 11人の方が参加されました。参加者から「初体験でとても新鮮に感じました。」「静かな動きの中に、心穏やかに体を動かして良かった。」「ゆったりした動き、静かな時間の流れもいい感じて楽しかった。」等感想が寄せられました。



いきいき終活セミナー

3月16日(土) 16人の方が参加されました。参加者から「お話が面白く分かり易かったです。何をどのようにして行けば良いのか解りました。」「終活の話聞き、色々やるべきことが多いと知らされました。」「大いに参考人になりました。今からできることを実行したいと思います。」等感想が寄せられました。



生きがい活動支援通所 活動報告

全曜日交流会〈ボッチャ大会〉

3月3日(日) 12人の方が参加、抽選により6チームにわかれてボッチャによる交流大会を開催しました。各チームとも別の曜日の方とペアとなり、作戦の話し合いや声援を送りながら楽しく交流しました。ご参加された皆様ありがとうございました。



若葉区3施設対抗輪投げ大会

3月1日(金)～7日(木) 若葉P・大宮C・都賀C 3施設対抗輪投げ大会を実施しました。(順位の集計は未確定ですが) 都賀センター内曜日対抗大会の結果は、土曜日が第一位、火曜日が第二位、木曜日が第三位でした。



〈教養講座〉からだをほぐす体操

宍倉裕子先生のご指導により、無理なくからだをほぐし脳トレに繋がる体操を楽しく体験しました。参加者から「とても楽しく、先生の同好会があれば参加したい」「良かった。またお願いしたい」等感想が寄せられました。



健康相談室より



歯周病と全身の病気とのつながり

- ・歯周病によって口の中に出血が起こるとそこから歯周病菌が血流に入り込み、全身の病気のきっかけになる事が報告されています。
 - ①歯周病と糖尿病＝歯周病の治療で血糖コントロールが改善することがわかってきています。
 - ②歯周病と心筋梗塞、脳梗塞、認知症＝歯周病菌が出す毒素の影響で動脈硬化となり、これらの病気が起こりやすくなります。
 - ③歯周病と骨粗鬆症寝具＝全身的な骨粗鬆症は歯槽骨の骨密度を低下させてしまいます。骨粗鬆症は歯周疾患の危険因子のひとつと考えられています。
 - ④歯周病と誤嚥性肺炎＝誤嚥性肺炎は歯周病菌等が唾液と共に肺に流れ込んで生じます。高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係しています。
- ☆高齢者は唾液の分泌量が減って口やのどが乾燥しがちです。
こまめな水分補給や室内を乾燥させない等の工夫をしたり歯磨きで口腔内の細菌を減らす事で虫歯や歯周病の予防をしましょう。
- 参考：日本歯科医師会、千葉県印旛都市歯科医師会



4月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前	4月	×	×	○	×	×	○
午後		○	○	○	○	○	○
	7	8	9	10	11	12	13
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	14	15	16	17	18	19	20
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	21	22	23	24	25	26	27
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	28	29	30	午前=9:30~13:00 午後=13:00~17:00 ○=利用可、×=利用不可 ※予定は変更となる場合があります。			
午前	○	○	○				
午後	○	○	○				

当センターをご利用時、車でお越しの際は、都賀CCの駐車場をご利用下さいますようお願い申し上げます。尚、駐車場に止められる台数には限りがございますので、公共交通機関のご利用も重ねてお願い申し上げます。



社会福祉協議会のHPやパンフレットをご覧ください。↓下のQRコードから見られます。



千葉市社協パンフ



千葉市社協HP

