

花見川いきいきセンターだより 4月号



4月の行事予定



日	曜日		日	曜日	行事予定
1	月	シニアリーダー体操	17	水	楽しい歌唱講座（4～6月期・開講式）
2	火	センターいきいき体操（前期・初回）	18	木	ふれあい喫茶（13：00～15：00）
3	水		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 （4～6月期・初回） ミニボディケアスクール （4～6月期・初回①・②）	21	日	
6	土		22	月	健康体操B講座（開講式）
7	日		23	火	ハッスル!!脳トレ教室
8	月		24	水	
9	火	ハッスル!!脳トレ教室（4～6月期・初回）	25	木	
10	水		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	
14	日		30	火	
15	月	モルボ50で楽しもう講座（4～6月期・開講式） 気功と体操講座（前期）（開講式） シニアリーダー体操			
16	火	センターいきいき体操			

令和6年度 同好会一覧

（令和6年3月7日現在）

※入会希望の際は事務所までお問合せ下さい。

1、	ろんど花見川句会	俳句	第1日	12：00～14：00	研修室
2、	文学研究会	古典文学	第1日	14：30～16：30	研修室
3、	あひる	麻雀	第1・3日	12：00～14：00	集会室2
4、	あすなろの会	色鉛筆画	第2・4日	9：30～11：30	研修室
5、	いきいき健康麻雀	麻雀	第2・4日	12：00～14：00	集会室2
6、	清和会	踊り	第2・4月	12：00～14：00	集会室2
7、	健康ストレッチ同好会	体操	第2・4月	14：30～16：30	集会室2
8、	写経の会	写経	第4月	9：30～11：30	研修室
9、	色鉛筆画教室	色えんぴつ	第1火	12：00～14：00	研修室
10、	ハーモニーの会	ハーモニカ	第1・3水	9：30～11：30	集会室1
11、	花人の会	絵手紙	第1・3水	12：00～14：00	集会室1
12、	コール花見川（仮）	コーラス	第1・3水	12：00～14：00	研修室
13、	花見川パソコン倶楽部	パソコン	第2・4水	9：30～11：30	研修室
14、	脳トレ・ストレッチ教室	脳トレ	第2・4木	9：30～11：30	集会室1
15、	さくら会カラオケクラブ	カラオケ	第2・4金	14：30～16：30	集会室1
16、	楽しいぬり絵クラブ	ぬり絵	第1・3土	9：30～11：30	研修室
17、	絵手紙の会	絵手紙	第2・4土	9：30～11：30	研修室
19、	花見川ダーツ同好会	ダーツ	第4土	14：30～16：30	集会室1

令和6年度 準同好会一覧 (令和6年3月7日現在)

※入会希望の際は事務所までお問合せ下さい。

1、花見川皐月俳句会	俳句	第3日	12:00~14:00	研修室
2、ストロベリー同好会	健康麻雀	第1・3月	12:00~14:00	研修室
3、コスモス会	パソコン	第2・4火	14:30~16:30	研修室
4、なんでも書道同好会	書道	第1木	9:30~11:30	研修室

健康相談室だより

【脳梗塞】～早く兆候に気付き、治療を始めることが大切～

〔 脳梗塞を見つけるための 「FAST」 〕

① Face (フェイス) 「顔」をチェック

「イー」と発音しながら、口を横に広げる。

顔の片側だけが不自然に下がっていないか？顔の麻痺が起こっていないか？

鏡を見たり、周囲の人に見てもらい確認する。

② Arm (アーム) 「腕」をチェック

両腕をまっすぐ前に出し、手のひらを上に向ける。

そのまま、目を閉じて5秒間数えたあと、どちらか片方の腕が下がっていないか？

腕の麻痺が起こっていないかどうかを確認する。

③ Speech (スピーチ) 「言葉」をチェック

「いきじびき」という言葉を繰り返し発声してみる。

何度やっても、うまく言えない場合は要注意。



④ Time (タイム) 「時間」を確認

これらのチェックで異変が見られたら、迷わず、すぐに「119」で救急車を呼ぶ。

発症からの経過時間が治療方法に関わるため、症状が起こった時刻をメモする。

*脳卒中予防のために、日常生活の中で気をつけたいのが、**血圧コントロールとたばこ**です。
高血圧は脳卒中を引き起こす最大の因子です。

*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、交番隣りの建物】

FAX 043 (286) 8031