



# 都賀いきいきだより

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

地域シニアの介護予防・健康増進・仲間づくりを応援します!!

いきいきセンターは、千葉市内に在住の60歳以上の方が

ご利用できる千葉市の施設です

## ご案内

### 世代間交流

#### 「工作教室

#### ～にじみ絵トートバッグを作ろう～」

多世代の方と楽しく交流しながら  
世界に1つだけのオリジナルバッグが  
簡単に作れます♪

日時: 7月23日(火)

10:00~12:00

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方  
及び小学生

定員: 16名(高齢者8名+小学生8名)

事前予約制

応募者多数の場合7月16日(火)

9:30~公開抽選を行ないます

参加費: 200円

持物: 上履き・飲み物

受付: 7月1日(月)9:30~(先着)

窓口または電話、FAXで

### 体験会

#### eスポーツ体験会

楽しくゲームをしながら介護予防!

日時: 7月30日(火)

10:00~11:30

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方

定員: 8名

参加費: 無料

受付: 7月1日(月)9:30~(先着)

窓口または電話、FAXで

#### eスポーツとは??

ビデオゲームなどを活用した対戦競技で、コントローラーを使ったり、リアルな太鼓を演奏して腕を競ったりします。体力を使うものではない為、気軽にご参加できます!!

## 生きがい活動報告

### 教養講座「歌って若返り教室」

歌唱療法士の穴倉陽子先生によるなつかしい唱歌の合唱や、タオルを使って体操しながら歌い、笑顔あふれたまさに「若返る」楽しい教室となりました。

ご利用者からは「懐かしい曲を歌えてうれしい」「次回も是非行なって欲しい」とご感想をいただきました。



# 健康室だより

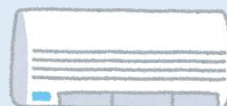
## 熱中症に注意！！ 熱中症の救急搬送の約半数は高齢者

～体温調節がうまくできない～

- ① 高齢者はすべての臓器の機能が低下している為、暑さやのどの渇きを感じにくい
- ② 筋肉量の低下、体内水分量の低下、汗腺機能の低下により、熱を生み出しにくく、発汗もしにくい
- ③ 消化機能の低下で摂取カロリーが少なくなると体温が低く寒さを感じやすくなる →「熱くない」と感じてしまう。

～対策～

- ① 気温や室温を計って今いる環境の危険度を知ろう
- ② 室温を涼しく、28℃以下に
- ③ 水分を計画的に摂ろう
- ④ 入浴前、寝る時(枕元に)水分を
- ⑤ 外出時、服装、水分、休憩等に充分配慮を



☆周りの人と声かけしながら予防対策をしましょう！ (参考) 熱中症ゼロへ 千葉県HP

### 7月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前		×	×	○	×	×	○
午後		○	○	○	○	○	○
午前	7	8	9	10	11	12	13
午後	○	×	×	×	×	×	×
午前	14	15	16	17	18	19	20
午後	○	○	×	○	○	○	○
午前	21	22	23	24	25	26	27
午後	○	×	×	×	×	×	○
午前	28	29	30	31			
午後	○	○	○	×			

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。



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会  
**千葉市都賀いきいきセンター**

千葉市若葉区都賀4-20-1  
(都賀コミュニティセンター内)

TEL 043-232-4771

FAX 043-232-4773

- 開館時間 9:00~17:15 ※年中無休(年末年始を除く)
- ※来館時は窓口にて身分証のご提示をお願いいたします
- ※駐車場は都賀コミュニティセンターと共用のため台数が

