

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)

講演会「ヨガビリー」開催のお知らせ

【内 容】 ヨガビリーで自分の身体を知り、心と身体を整える習慣を一緒に学びませんか。

【日 時】 令和6年7月29日(月) 10:00~12:00

【会 場】 大宮いきいきセンター 集会室

【定 員】 15名(予約制)

【対象者】 市内に住所を有する60歳以上の方(無料)

【申込期間】 7月8日(月) 9:30から受付開始。事務室窓口で直接、又は電話、FAXで受け付けます。

※詳しくは当センターまでお問い合わせ下さい。



eスポーツ常設しました。

当センターの共有スペースにeスポーツを常設しました。

「リズム系」・「パズル系」・「スポーツ系」のゲームを選べます。

eスポーツとはゲームを通して、【普段行わないことを行う】、【頭を使いながら指先を動かすことで脳の活性化に繋がる】、【コミュニケーションが生まれる】など介護予防に効果があると報告されております。

予約の必要はありませんので、気軽にセンターにeスポーツを行いに来てください。



※イメージです。

ポティケアスクール7月~9月コース 公開抽選について

6月14日(金)、皆様に多数お申込みいただいた「ポティケアスクール7月~9月コース」の抽選は、当センターの利用者にお手伝いいただき、厳正に行いました。



| 7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 | 4 | 5 | 6 |
| 9:30~11:30 | | ○ | ○ | × | × | × | × |
| 12:00~14:00 | | ○ | ○ | × | × | × | × |
| 14:30~16:30 | | ○ | ○ | ○ | × | × | × |
| 日/時 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 9:30~11:30 | ○ | ○ | × | × | × | × | ○ |
| 12:00~14:00 | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |
| 14:30~16:30 | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ |
| 日/時 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 9:30~11:30 | ○ | ○ | ○ | × | × | × | ○ |
| 12:00~14:00 | × | ○ | ○ | × | × | × | ○ |
| 14:30~16:30 | × | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ |
| 日/時 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 9:30~11:30 | ○ | × | × | × | × | × | ○ |
| 12:00~14:00 | × | × | ○ | × | ○ | ○ | × |
| 14:30~16:30 | × | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ |
| 日/時 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| 9:30~11:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| 12:00~14:00 | × | ○ | ○ | ○ | | | |
| 14:30~16:30 | × | ○ | ○ | ○ | | | |

健康相談室から

暑い夏を「スッキリ足」で乗り切ろう

○夏は水虫が悪化しやすい季節です。足の指の間がふやけたり、かゆくなったり、小さな水ぶくれができてたりする前に、きちんと治療して、スッキリ足で素足の季節を過ごしましょう。

○水虫の原因菌が活発になり、悪化しやすい季節です。

○よく似た皮膚トラブルとの鑑別がとても大切です。

足がムズムズするなどの症状があり「水虫だろう」と思っても、そうとは限りません。

よく似た症状の現れる病気はいくつもあり、特に多いのは汗疱性湿疹、接触性皮膚炎、原因不明の湿疹です。適切な対処につなげるため、水虫かもしれないと思ったら、皮膚科を受診して下さい。



○皮膚でも爪でも完治には時間がかかります。

水虫の治療には、白癬菌を死滅させるための抗真菌薬が使われます。症状が消えても、そこで薬をやめず、さらに2~3か月は続けます。水虫を完治させるには、角質層の奥に潜んでいる白癬菌も死滅させなければなりません。

○足の清潔を保ち、悪化・再発を防ぎましょう。

足指の間も優しく洗う。素足の時間を長くとる多くの人、素足になる場所は気をつける。こまめに爪を切って白癬菌を除去しましょう。

【参考文献】NHK 今日の健康より引用