



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

講演会

「わたしと家族の〈そうぞく〉のはなし」

相続が争族にならないための準備を始めましょう！よりよい未来のための「そうぞく」、
「ライフ&エンディング」について考える講座です。

日時: 8月29日(木) 10:00~12:00

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方

定員: 16名(事前予約制)

受付: 8月1日(木)9:30~ 窓口または電話、FAXで



短期講座

「健康太極拳」

太極拳を通して、健康な身体づくりをしていきましょう！

日時: 9月4、18日、10月2、16日の水曜日(全4回)

10:00~12:00

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方

定員: 12名(予約制)

受付: 8月1日(木)9:30~8月7日(水)

窓口または電話、FAXで

※応募者多数の場合、8月13日(火)午前9:30より公開抽選を行ないます)



健康サポート 活動報告

健康チェックを行ないました

6月9日(日)に健康チェック 骨密度測定会を行ないました。

皆様のご年齢、身長、体重を元に骨密度を測定し、
看護師が解説しました。また、ゲーム感覚で脳年齢を
測る脳年齢計も設置しました。

皆様の健康維持に役立てられるように、今後も事業を
展開していきます。

次回は9月29日(日)を予定しています。是非お越し
ください！



健康室だより

夏の脳梗塞に注意！熱中症とのちがいは？

～暑い時期、脳梗塞と熱中症の症状が似ていて間違いやすいので注意しよう～

①熱中症にもある症状

- ・頭痛、吐き気
- ・めまい、ふらつき(力が入るが急にふらついて歩けない、うまく立てない)
- ・頭がぼんやりしたり、意識を失う



①に加えてこのような症状がある場合脳梗塞を疑い至急病院へ

- ・体の片側に力が入らなくなる
- ・片側のしびれ
- ・ろれつが回らなくなる
- ・言葉が理解できない



熱中症も脳梗塞も大きな原因の一つは「脱水」です。

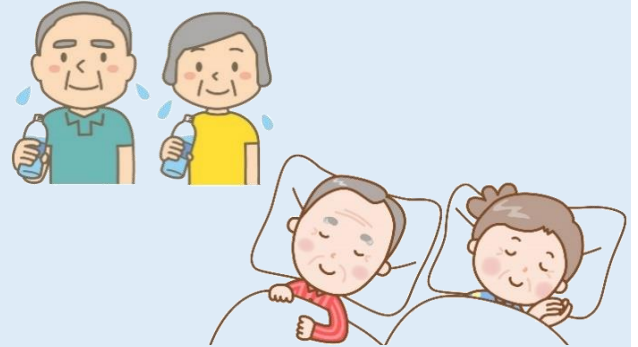
<気をつけること>

●水分補給

- ・就寝前と起床後にコップ1杯の水を飲む
- ・一度に飲むより、利尿作用の少ない水分を少しずつとる
- ・のどが渇いていなくてもこまめにとる

●生活リズム

- ・睡眠を十分にとり、疲れないようにする



8月も暑い日が続きます。みんなで体調管理に十分注意していきましょう！

8月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前					1	2	3
午後					×	×	○
午前	4	5	6	7	8	9	10
午後	○	×	×	○	×	○	○
午前	11	12	13	14	15	16	17
午後	○	×	○	○	○	×	○
午前	18	19	20	21	22	23	24
午後	○	×	×	○	×	○	○
午前	25	26	27	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限られています。

