

## 大宮いきいきだより



9月号



https://shafuku-chi.jp



https://twitter.com/shafuku\_chi

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 ツイッター

## 令和6年度 高齢者福祉講座(後期)受講者募集

市政だより9月1日号掲載⇒応募期間9/1(日)～9/10(火)消印有効  
 対象は市内在住の60歳以上の方

●【こころ・からだ元気アップ体操(大宮)】

第2・4月曜日 14:30～16:30

内容…楽しく身体を動かし、心から元気に! 転びにくい身体、疲れにくい身体作りを目指し、機能向上につなげます。



上記の募集要項が掲載されます。

市政だよりをまずご覧いただき、ご不明な点は当センター窓口までお問合せ下さい。

## eスポーツ体験会開催のお知らせ

【日時】: 令和6年9月11日(水) 9:30～11:30

【場所】: 大宮いきいきセンター 共有スペース

【内容】: 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つながる』、『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います。

「リズム系」・「パズル系」・「スポーツ系」の中からゲームを選べます。

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



## 令和6年度 後期生きがい活動支援通所事業・ボディケアスクール公開抽選について

8月19日(月)、皆様に多数お申込みいただいた「後期生きがい活動支援通所事業」及び「ボディケアスクール」の抽選は、当センターの利用者にお手伝いしていただき、厳正に行いました。



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

## 健康相談室から

## 水・塩分補給は適切に

●9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。

そこで8月が過ぎ9月になっても熱中症予防対策が必要になります。



① まず水分補給“カロリーのない水分を補給”

(水・お茶・ウーロン茶・麦茶・コーヒー・紅茶など)

② 塩分補給

過剰気味に摂取されている人も多く、ご自身に合った塩分補給を心掛けましょう。

※炎天下で30分以上の運動(ゲートボール、その他)や屋外作業をした時など「玉のような汗」「びっしょり汗」をかいた時は水分・塩分を意識的に摂りましょう。

参考(水筒の中にうめぼし1~2個+水を作って持参する。塩飴など)

●熱中症対策

「汗をかきやすい体質になって上手に放熱すること」

→運動や作業の後に牛乳を飲むこと。タンパク質の摂取で血流量が増えると汗の量の増加で熱を逃がしやすくなります。それにより暑さに強い体になります。

※猛暑の影響で食欲や体力が低下し、「夏バテ」と勝手に思い込んでダメ。

単なる夏バテと見過ごさないようにしましょう。

【参考文献】きょうの健康より引用