

# 花見川いきいきプラザだより

2024

9月

花見川区三角町750 電話 043-216-0080



## いきいきプラザの秋祭り in hanamigawa 9月22日(日) 10:00~15:00

### 「犢橋高校演劇部のお芝居」 10:30~11:10

—昨年大盛り上がりだった犢橋高校の演劇！素敵なお芝居をこの機会にぜひご覧ください！

### 「紙芝居とお話」 こどもから大人まで楽しめる、懐かしい紙芝居。

ゆったりとした空間でお楽しみください。

### 「Ichijo bandコンサート」 ①12:30~13:00 ②13:15~13:45

昨年のクリスマスにて大好評だったコンサートを再び！

今回も素晴らしい演奏をお楽しみください！

年齢制限なし どなたでもご参加いただけます。当日先着順

スタンドグラスワークショップ(予約可)・フードスペース・販売等

「お茶席」前売り券発売中(300円) お茶で豊かなところを！お気軽にご参加ください



## 敬老月間 イベント盛りだくさん 市内在住60歳以上の方ならどなたでもご参加出来ます 受付開始 9月1日(日) 9:30~

### 「指笛コンサート」

日本でただ1人の指笛演奏家の

澄んだ音色を体感してください！

- 日程 9月16日(月)  
13:30~14:30
- 定員 70名(先着順)



### 「落語とマジック」

江戸時代から伝わる伝統的な話芸と手品を！



- 日程 9月23日(月)  
13:00~14:00
- 定員 60名(先着順)

### 「歌声集会」 in hanamigawa

童謡から懐かしの歌謡曲まで、

みんなで歌を歌いましょう！

リクエストにお応えします

- 日程 9月29日(日)  
12:30~14:00
- 定員 60名(先着順)



### 「生け花教室」

この機会に本格的な生け花を体験しませんか？

- 日程 9月28日(土)
- 定員10名(先着順) 中学生以上(小学生付添必須)



- 受付開始 9月1日 9:30~
- 申込方法 来所または電話、FAX
- 費用 1,200円(お花代)

X(旧ツイッター)



千葉市社協HP



パンフレット



千葉市花見川いきいきプラザは、千葉市社会福祉協議会が運営しております。

## 健康相談室だより

# 秋バテに注意

体調を整えて秋を楽しみましょう！！

### 主な症状(9月以降で)

- 体がだるい
- 疲れやすい
- 顔がくすむ
- 肩こりや頭痛がする
- 無気力
- 胸やけや胃もたれ
- めまい、立ちくらみ
- 食欲がない
- 眠れない



上記3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり

秋バテは夏の間にとめてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。

自律神経の乱れ(ストレス)と冷え(血のめぐり)こそが、秋バテの主な原因！

### 対策と予防

#### 【食事編】

- 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
- ゆっくり噛んで食べる
- 体を温める食べ物を摂る  
しょうが、にら、ねぎ、とうがらしなど
- ビタミン、ミネラルが豊富な食べ物を摂る  
かぼちゃ、さつまいも、梨、さんま、鮭など
- 朝はコップ1杯の白湯を飲む

#### 【生活リズム編】

- エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 朝一番に日光浴を

## 9月 集会室・教養娯楽室1 利用案内(9:00～17:15)

(カラオケ) (囲碁・将棋等)

※教養娯楽室2は終日開放

※カラオケは12:00～12:30までお休み

		集会室		教養娯楽室1				集会室		教養娯楽室1	
		午前	午後	午前	午後			午前	午後	午前	午後
1	日	○	2:00まで ○	×	2:30から ○	16	月	○	×	○	○
2	月	○	○	○	○	17	火	×	×	×	×
3	火	×	×	×	×	18	水	○	2:00まで ○	×	○
4	水	○	2:00まで ○	×	○	19	木	×	○	×	○
5	木	×	○	×	○	20	金	○	○	×	2:30から ○
6	金	×	○	×	2:30から ○	21	土	○	○	○	○
7	土	○	○	○	○	22	日	×	×	×	2:30から ○
8	日	○	2:00まで ○	×	2:30から ○	23	月	○	2:30から ○	×	2:00まで ○
9	月	○	○	×	2:00まで ○	24	火	×	×	×	×
10	火	×	×	×	×	25	水	○	2:00まで ○	○	○
11	水	×	2:00まで ○	○	○	26	木	○	2:30から ○	×	○
12	木	○	2:30から ○	×	○	27	金	×	2:30から ○	×	○
13	金	×	2:30から ○	×	○	28	土	○	○	×	○
14	土	○	○	×	○	29	日	11:30まで ○	×	×	2:30から ○
15	日	○	2:00まで ○	×	2:30から ○	30	月	○	○	○	○

※変更の場合があります。館内掲示、エックス(旧Twitter)にてお知らせします。