

中央いきいきプラザだより

中央いきいきプラザは市内在住の60歳以上の方は無料でご利用できる施設です。是非一度いらしてください。



X(旧ツイッター)



千葉市社協 HP



令和6年9月25日発行

HALLOWEEN

イベントのお知らせ 「秋まつり」

～地域で学び・育ち・成長する～多世代交流フェスwith26周年

日時：10月27日(日) 10:00～13:00

内容：
・カラオケ大会 10/1(火)9:30～受付
・認知症見守り訓練 (QRコード体験)
・お楽しみ縁日 (ヨーヨー釣り、わなげ、おばけ釣りゲームなど)
・めいろ ・駄菓子屋さん ・セニアカー体験
・模擬店 (焼きそば・フランクフルト・綿あめ等) など

誰でもご来場
できます

講演会のお知らせ

- ① 「スマホの基本とキャッシュレス体験」
10月11日(金) 13:30～15:30
- ② 「スマホの基本と防災」
10月25日(金) 13:30～15:30

対象：どなたでも20名(先着順)

申込：10月1日(火)9:30～

(直接、電話、FAXで先着順)



高齢者福祉講座後期欠員募集

- ① 「スマートフォン」第1・3月 9:30～
- ② 「いきいき脳・からだ活性化講座」
第1・3月 14:30～
- ③ 「スローエアロビック&ストレッチ」
第1・3火 9:30～ (9月25日現在)

対象：市内在住60歳以上の方

申込：9月29日(日)17:00まで

(直接、電話、FAXで)

※人数多数の場合は抽選となります。



※当プラザは、60歳以上の方がご利用いただける老人福祉センターです。

プラザご利用の際は「年齢と住所」が分かるものをお持ちください。

※当プラザには駐車場がありません。公共交通機関やお近くのコインパーキングをご利用ください。

※開館時間 9:00～17:15



千葉市社会福祉協議会
千葉市中央いきいきプラザ
千葉市中央区松ヶ丘町257-1
電話 043-209-9000
FAX 043-209-9006

10月 集会室一般開放(カラオケ等) 予定表

| 曜日 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|----|---------|----|----|---------|----|----|
| 日付 | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 午前 | | | ○ | × | × | × | × |
| 午後① | | | ○ | ○ | × | × | ○ |
| 午後② | | | ○ | × | 16:00から | ○ | × |
| 日付 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 午前 | ○ | 11:00から | × | × | × | × | × |
| 午後① | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ |
| 午後② | ○ | ○ | × | ○ | 16:00から | × | ○ |
| 日付 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 午前 | ○ | × | × | × | × | × | ○ |
| 午後① | ○ | × | ○ | ○ | × | × | ○ |
| 午後② | ○ | ○ | ○ | × | 16:00から | ○ | × |
| 日付 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 午前 | ○ | 11:00から | × | × | × | × | × |
| 午後① | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | × |
| 午後② | ○ | ○ | × | ○ | 16:00から | × | × |
| 日付 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 午前 | × | × | ○ | × | ○ | | |
| 午後① | × | × | ○ | ○ | ○ | | |
| 午後② | × | ○ | ○ | ○ | ○ | | |

【団体利用時間】 午前：9：30～11：30 午後①12：00～14：00 午後②14：30～16：30

【一般開放(カラオケ等)】 ※カラオケは、12:00～12:30は休憩時間となります。

- ・ 午前が○の時は9時から利用できます。
- ・ 午後②が○の時は17時15分まで利用できます。

※カラオケは時間や順番を守って、皆様で楽しくご利用ください。

※×印の枠はご利用できません。予定は変更になることがありますので、予めご了承下さい。

健康相談室より <暑い日の食中毒 注意>



暑い時期に気を付けたいのが細菌性の食中毒です。高齢者は特に免疫力が落ちやすいので予防に気をつけましょう。厚生労働省の統計によると過去5年間の細菌性の食中毒の件数は6～10月にかけて月平均30件を超えているそうです。温度が高いと菌が繁殖しやすくなるため食中毒のリスクが高まります。

食中毒を防ぐには細菌を付けないこと、増やさないことが大切です。体力が落ちている人は寿司や刺身などの生食は避けましょう。料理は食べる分だけ調理し、作り置きはしない方が良いでしょう。高齢者は食中毒になった場合、下痢や嘔吐で脱水症状になりやすく、食欲が低下すると栄養不足に繋がりがやすくなります。嘔吐などの症状が出た際は早めに医療機関を受診しましょう。

2024年9月5日 読売新聞より抜粋

