



花見川いきいきセンターだより12月号



12月の行事予定

日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	日	花見川いきいきセンターフェスティバル 講演会「理学療法士による体操」	17	火	センターいきいき体操
2	月	氣功と体操 講座 シニアリーダー体操	18	水	ちばしいいきいき体操
3	火	センターいきいき体操	19	木	健康フェスティバル
4	水	楽しい歌唱 講座（閉講式） ちばしいいきいき体操	20	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール（閉講式）
5	木	ふれあい喫茶	21	土	
6	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	22	日	クリスマスコンサート
7	土		23	月	健康体操 講座
8	日	歌声集会	24	火	講演会「スマートフォン講座」
9	月	健康体操 講座	25	水	ピラティス 講座 ちばしいいきいき体操
10	火		26	木	
11	水	ピラティス 講座 ちばしいいきいき体操	27	金	ボディケアスクール（閉講式）
12	木		28	土	
13	金	ボディケアスクール	29	日	年末休館日
14	土		30	月	年末休館日
15	日		31	火	年末休館日（～1月3日まで休館）
16	月	シニアZUMBA 講座 氣功と体操 講座 シニアリーダー体操			

お知らせ

【健康フェスティバル】

日時：12月19日（木）

午前9：15～11：30 午後1：00～3：30

会場：花見川いきいきセンター 集会室

内容：①骨密度測定 ②血管年齢測定 ③身長・体重・血圧

④体組成 ⑤健康相談

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：午前50名 午後50名（要予約）

申込：12月5日（木）9：30より来館

またはお電話・FAXにて承ります。



【弦楽三重奏 クリスマスコンサート】

日時：12月22日（日）10：00～11：30

会場：花見川いきいきセンター 集会室

内容：日本の音楽や映画音楽、様々な音楽を届けます。

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：45名（要予約）

申込：12月6日（金）9：30より来館

またはお電話・FAXにて承ります。



健康相談室だより

免疫力を高める食事で、この冬を乗り切りましょう！



◎免疫について

- 免疫とは⇒ウイルスや細菌から身体を守る仕組みの事。

疲れやストレス、睡眠不足等で身体が弱ると風邪やウイルスに感染し易くなります。

基本はバランスの良い食事を摂りましょう。

- 免疫アップには、ビタミンエース (A,C,E) とたん白質。
- バランスの良い食事：いろいろな食品から免疫に関わる栄養素をしっかり摂りましょう。
＜主食＞ ごはん パン 麺類など + ＜主菜＞肉 魚 卵 大豆製品を使った料理など
+ ＜副菜＞ 野菜 海藻 きのこと類 など + ＜その他＞ 乳製品 果物 具たくさんみそ汁など

- 腸内環境を整える：免疫細胞の7割は腸に存在する。

発酵食品：ヨーグルト チーズ キムチ ぬか漬 納豆 みそ + 食物繊維：野菜類 くだもの類 海藻 きのこと類など

+ オリゴ糖：たまねぎ ごぼう ねぎ ニンニク アスパラガス 大豆 ハチミツ バナナなど

- たん白質の摂取：免疫細胞の成分は、たん白質です。不足する事で免疫細胞がうまく働かなくなる。

魚介類 卵 肉類 大豆製品 乳製品 ※いずれも摂り過ぎに注意！

- 食事以外で免疫力を高める大切な事

①適度な運動・休養のバランス：ひとりで出来るウォーキング、踵上げ運動など。

②ストレスを減らす努力⇒笑いましょう。

③規則正しい生活をする。

④身体を温める。(体温が1℃上昇で、免疫力は5～6倍上昇する。)

⇒40℃前後の湯に10分程ゆっくり入浴する。白湯を飲む。 腹巻き、カイロ、湯たんぽを使用する。



※利用案内は変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※当センターには、駐車場がありません。

公共交通機関もしくは近隣の有料駐車場をご利用下さい。

※当センターをご利用の際は、身分証明書の提示をお願いしています。



花見川いきいきセンター TEL043(286)8030
花見川団地内、交番隣の建物 FAX043(286)8031