



都賀いきいきだより

地域シニアの介護予防・健康増進・仲間作りを応援します！！

社協が運営しています!!



ホームページはこちら!!

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

令和7年1月25日(土)・26日(日)

都賀いきいきセンターフェスティバル開催!

先着20名

「ギター・ウクレレコンサート」

生きがい活動ご利用者と一緒に歌で楽しいひと時を...

日時: 令和7年1月25日(土)

10:00~11:30

会場: 都賀いきいきセンター 集会室

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方

先着18名

「音楽de脳トレ」

音楽を楽しみながら脳トレしましょう!

日時: 令和7年1月25日(土)

13:00~15:00

会場: 都賀いきいきセンター 教養娯楽室

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方

先着30名

「ギター歌謡SHOW」

ギターの演奏で楽しく笑い、歌いましょう♪

日時: 令和7年1月26日(日)

13:00~15:00

会場: 都賀いきいきセンター 集会室

**先着各・60歳以上5名
・児童5名**

「どんぐりアートを作ろう！」

どんぐりを使って世界に一つだけのアート作り♪

日時: 令和7年1月26日(日)

① 13:00~13:45

② 14:00~14:45

会場: 都賀いきいきセンター 教養娯楽室

対象: 市内に住所を有する60歳以上の方及び児童

※ いずれも令和7年1月4日(土)~募集を開始します。
受付は窓口・電話・FAXで承ります。

同好会の皆様による作品展示・学習発表会の他、あんしんケアセンター出張相談・看護師相談・スポレク・eスポーツ大会・生きがい活動通所支援事業見学・キャラクター(ハーティちゃん)撮影会も行ないます! 詳しくはチラシ・ポスターをご覧ください♪

短期講座

「eスポーツ講座」 eスポーツを学び、楽しみながら

日時:令和7年

脳トレ!

1月22・29日、2月5・12日の水曜日

9:30~11:30

会場:都賀いきいきセンター 多目的室

定員:10名

受付:1月4日(土)~ 窓口・電話・FAXにて

応募者多数の場合は1月14日(火)9:30より公開抽選を行ないます。また、同日の10:00に当選された方の受付番号を館内に掲示いたします。

電話でもお問い合わせを受け付けて

おりますので、いずれかの方法で必ずご確認ください。



健康相談室だより

老人性乾皮症(皮脂の欠乏)

肌は加齢と共に皮脂や汗の分泌が減少し、特に秋から冬はかさつきやかゆみ等の症状が現れます。これは老人性乾皮症と呼ばれ、高齢者の95%がこれにあたると言われて

います。

<症状>

特に背中・腰回り・太腿、スネ等に良く見られ、粉が吹いたような状態→ちょっとした衣服のこすれ等にも敏感に反応→あかみやかゆみ→掻いて炎症を起こす→皮脂欠乏湿疹や貨幣状湿疹へと進行しやすいのです。

<治療と予防>

①皮脂をとり過ぎない

(熱湯・長湯を避け、石鹸の使い過ぎやタオルでのごしごし洗いをしない)

②暖房の際は加湿し、湿度は50%~60%を保つ

③肌着はチクチクせず、刺激の少ないものを(木綿等)

④入浴後は保湿クリームをたっぷりぬる(保湿剤入りで肌に合うものを)

⑤かゆみに任せて掻かない

※掻き壊し等悪化した場合は皮膚科を受診し、早期に正しい治療を受けましょう



<参考>千葉市医師会・健康長寿ネット



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。

