

中央いきいきプラザだより

12月29日(日)~1月3日(金)は休館となります。



X(旧ツイッター)



千葉市社協 HP



令和6年12月25日発行

新春のご挨拶

もういくつ寝たので無事にお正月を迎えられました。
ちいさな楽しみをコツコツと積み重ねるとともに、
つよい身体を中央いきいきプラザで今年もつくり、
きっと良い一年が送れることと思います!!

中央いきいきプラザ
所長 丸山 信行



【 募 集 】

短期講座

★すぐに使えるペン習字★

日時: 1/23, 2/13, 2/27,

3/13(木)(全4回)

12:00~14:00

場所: 中央いきいきプラザ
2階 研修室

お申込み対象: 市内在住

60歳以上の方20名

申込み: 1/4(土) 9:30~

1/13(月) 17:15

電話・FAX・直接ご来館にて

※申込人数多数時抽選

住所と氏名の
書き方を
行います。



★元気はつらつ

健康空手体操教室★

日時: 1/25(土)

13:30~15:30

場所: 中央いきいきプラザ
2階 集会室

お申込み対象: 市内在住

60歳以上の方30名

申込み: 1/4(土) 9:30~

先着順

電話・FAX・直接ご来館にて

空手の動き
を使って、
体操をします。



★中央いきいきフェスティバル

演芸会出演者募集★

(カラオケ・手品・舞踊等)

日時: 2/16(日)

9:30~15:00

場所: 中央いきいきプラザ
2階 集会室

お申込み対象: 市内在住

60歳以上の方先着50組

申込み: 1/6(月) 9:00~

申込は直接ご来館のみ



※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

1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
午前	休館(12/29~1/3)						○
午後①							○
午後②							○
日付	5	6	7	8	9	10	11
午前	○	11:00から	×	×	×	×	×
午後①	○	○	○	×	×	×	○
午後②	○	○	○	×	16:00から	×	○
日付	12	13	14	15	16	17	18
午前	○	11:00から	×	×	×	×	○
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	○	×	×	16:00から	○	×
日付	19	20	21	22	23	24	25
午前	○	11:00から	×	×	×	×	×
午後①	○	○	○	○	×	×	×
午後②	○	○	○	○	16:00から	×	×
日付	26	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、皆様に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。

看護師だより <冬の脱水>

冬場は湿度が低く、空気が乾燥する為、体中から水分がじわじわと奪われていきます。夏場の熱中症対策と同様に冬場の脱水リスク・対処法の理解を深め、乾燥と感染の冬を乗り切っていきましょう。1月号と2月号の2回に分けて説明をします。



- (1) 冬場の脱水は
- ・ 乾燥：エアコンの暖房による湿度低下と乾燥
 - ・ 感染症
 - ・ 発汗：ウィルス感染による高熱・発汗
 - ・ 嘔吐：ウィルス感染による下痢・嘔吐

(2) リスクと原因

- ・ 空気感染 → **脱水** → 脳梗塞・心筋梗塞
- ・ インフルエンザ・コロナ罹患 → **脱水** → 多臓器不全
- ・ ウィルス等による急性胃腸炎 → **脱水** → 腎不全・肝不全



* 参考文献：森永乳業グループ病態栄養部門株式会社クリニコハノレットより