

中央いきいきプラザだより

寒いですが、思い切って外に出て、いきいきプラザにお越し下さい！



X(旧ツイッター)



千葉市社協 HP



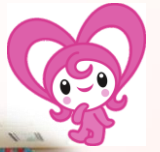
令和7年1月25日発行

「中央いきいきプラザフェスティバル」

日々の練習の成果をご覧ください！

日時:2月15日(土)・16日(日) 9:00~15:00

- 内容:
- ・発表会(15日のみ)
 - ・演芸会(16日のみ)
 - ・展示会・即売会
 - ・お茶会(15日AMのみ)
 - ・スマホ相談会(15日のみ)
 - ・血管年齢測定(16日のみ)
 - ・ワークショップ(16日のみ)



絵手紙AM・水墨画PM・キャンディブーケ先着100名

・ゲーム大会(16日のみ) ・おにぎり等販売(16日のみ)

※内容によって、開催時間が異なります。

【募集】①生きがい活動支援通所事業 ②ボディケアスクール

日時:①火~土のうち希望する曜日週1回
10:00~15:00 (半日も可) 各16名
②毎週木曜日

午前の部:9:30~11:30 26名
午後の部:13:30~15:30 26名

申込:2月1日(土)~10日(月)消印有効

往復はがきまたは

千葉市社会福祉協議会ホームページより

対象:①市内に住所を有する65歳以上で介護保険
の認定を受けていない方

②市内在住60歳以上の方

※申込人数が多い場合は、抽選となります。

※詳細はちば市政だより2月号をご覧ください。

【募集】「レクリエーション で脳トレ」

日時:2/10(月)13:00~15:00

申込:市内在住60歳以上の方先着30名

申込み:2/1(土)9:30~ 直接・電話・FAXで



【募集】「シニアZUMBA」

日時:2/25(火)10:00~11:30

申込:市内在住60歳以上の方先着12名

申込み:2/1(土)9:30~ 直接・電話・FAXで



※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

2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
午前							×
午後①							○
午後②							×
日付	2	3	4	5	6	7	8
午前	○	11:00から	×	×	×	×	×
午後①	○	○	○	○	×	×	○
午後②	○	○	○	×	×	○	○
日付	9	10	11	12	13	14	15
午前	○	×	○	×	×	×	×
午後①	○	×	○	○	×	×	×
午後②	○	×	○	○	×	×	×
日付	16	17	18	19	20	21	22
午前	×	11:00から	○	×	×	×	×
午後①	×	○	○	○	×	×	○
午後②	×	○	○	○	×	○	○
日付	23	24	25	26	27	28	
午前	○	11:00から	○	×	×	11:30まで	
午後①	○	○	○	○	×	×	
午後②	○	○	○	○	16:00から	○	

【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。

看護師だより <<冬の脱水②>>

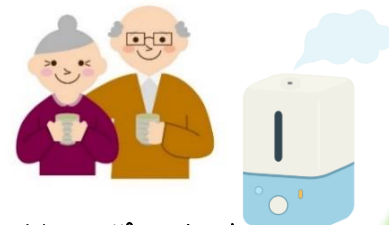
(1) 対策

- ①環境
 - ・加湿→部屋の状態を把握するため、温湿度計・加湿器を設置し、湿度50～60%を目標とする。
 - ・保湿→皮膚の乾燥を防ぐため、保湿クリーム等を塗布。肌の露出を制限する。
- ②水分
 - ・水分を摂る→口の渇きによらず1日8回コップ1杯の水分を摂るよう心がける。
 - ・水分の多い食事を摂る。
- ③栄養
 - ・下痢や嘔吐で脱水症状を起こした時は、体力を消耗するため、十分な水分と栄養を補給する。



(2) 脱水のチェック項目

- ①軽い脱水症状
 - ・握手した時に手が冷たい。
 - ・舌が乾いている。
 - ・夏場より体重が減少。
- ②重い脱水症状
 - ・親指と爪を押すと赤みが戻るのが遅い。
 - ・皮膚をつまむとつままれた形から3秒以上戻らない。
 - ・脇の下が乾いている。



* 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パンフレットより