



千葉市大宮いきいきセンター 電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741
 (千葉市若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内) 正面校舎の裏側です。

ホームページ ツイッター

フェスティバルを開催しました。

2月23日(日)に大宮センターフェスティバルを開催しました。解散した団体や縮小した団体が多く、学習発表会や作品展示に参加してくれた団体は少なくなりました。「ハーモニカ演奏」、「コーラス」、「ギター演奏」では聞きなれた曲を選曲してくれたため、一緒に歌っている参加者が多くみられ、利用者からは「楽しかった」というご意見を沢山頂戴しました。



生きがい活動支援通所事業 欠員募集中!

「生きがい活動支援通所事業」では欠員の募集を行っています。

生きがい活動とは、体操や室内で楽しめるレクリエーション、講師による講座や趣味活動など様々な活動を通して介護予防の効果を高めます。

同じ年代の方々との交流や友達作りの機会として参加してみませんか?

【実施日】：火曜日～土曜日のうち1日若しくは午前・午後のみの日

【時間】：10:00～15:00

【対象】：市内に住所を有する在宅の65歳以上の方
 介護保険の認定を受けていない方

※欠員がでている曜日につきましては当センター窓口までお問い合わせ下さい。

大宮いきいき体操参加者募集

【期間】 令和7年4月～令和7年9月
 第2・4 木曜日 10時00分～11時00分

【会場】 大宮いきいきセンター 教養娯楽室

【定員】 10名

【対象者】 市内に住所を有する60歳以上の方(無料)

【申込期間】 3月24日(月)～4月11日(金)

応募者多数の際には4月15日(火)に公開抽選を行います。

※詳しくは当センターまでお問い合わせ下さい。

4月 教養娯楽室 利用予定 (○印は一般開放)							
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日時			1	2	3	4	5
9:30~11:30			○	×	○	○	○
12:00~14:00			×	×	○	○	○
14:30~16:30			×	○	○	○	○
日/時	6	7	8	9	10	11	12
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	○
12:00~14:00	○	○	×	×	○	○	×
14:30~16:30	○	○	×	○	○	○	○
日/時	13	14	15	16	17	18	19
9:30~11:30	○	○	○	×	○	○	○
12:00~14:00	×	○	×	×	○	○	○
14:30~16:30	×	○	×	○	○	○	○
日/時	20	21	22	23	24	25	26
9:30~11:30	○	○	×	×	×	○	○
12:00~14:00	○	○	×	×	○	○	×
14:30~16:30	○	○	×	×	○	○	○
日/時	27	28	29	30			
9:30~11:30	○	○	○	×			
12:00~14:00	×	○	×	×			
14:30~16:30	×	○	×	○			

健康相談室から

転倒予防の「ぬかづけ」とは？

○暖かくなる春先は、体を動かしづらい状態なのに、心は活動しようと積極的になっていて、体と心のギャップがある時期でもあり、注意が必要です。

【転倒の原因は？】

- ・行動→走る、またぐ、のぼる、おりるなど
- ・からだ→加齢、病気、薬など
- ・環境→「ぬかづけ」



環境に気をつけることで、転倒を防止するためのキーワードは「ぬかづけ」です。

【ぬ】はぬれた場所です。雨の日の歩道や道路、特に横断歩道やマンホールの上などは注意が必要です。家の中でも浴室や洗面所、台所や雨の日の玄関などは濡れて滑りやすくなっていますので注意してください。

【か】は階段や段差です。部屋の入口などの、わずかな段差も足が上がりにくい高齢者にとっては転倒の原因になります。

【づけ】は片付けられていない部屋です。読んだ新聞やスーパーの袋を床に置いたままにしておくと、踏んでしまって滑ったり、電源コードや、じゅうたん、ホットカーペットなどのめくれた部分も危険です。つまづきの原因となってしまいます。

正しい知識とリスクを知って、転倒を過度におそれず、人生百年時代を楽しく過ごしてくださいね。

【参考文献】きょうの健康より引用