



大宮いきいきだより 5月号



大宮いきいきセンターは、60歳以上の方々の健康増進や教養の向上、レクリエーションなどの機会を総合的に提供することを目的として設置された千葉市の施設です。

♪大宮いきいきセンターへお越しください♪

新年度の活動がはじまりました。各講座への沢山のご応募ありがとうございました。皆様にとって、健康増進や学び、仲間づくりなど、心地良い一年を過ごしていただけるよう、スタッフ一同心を込めて運営していきます。どうぞよろしくお願い致します。

生きがい活動

火曜日から土曜日の登録していただいた曜日で、毎週運動やレクリエーションのプログラムをご用意しています。体力づくりやお仲間づくりにお勧めです！

見学や年度途中でも参加していただけます。ご興味ある方はお気軽にお問合せください。
※65歳以上の介護認定を受けていない方が対象です



健康テレビゲーム

初めての方でも、体験しやすいプログラムをご用意しています。開館中は開放していますので、お気軽にお立ち寄りください！



看護師に相談できます

日頃の些細なお悩みや健康について、相談ができます。「ちょっとお話しだけ」からでも大丈夫。ご予約も承っています。生活相談もお気軽にどうぞ。



お仲間との交流の場としてのお部屋貸し

同好会活動や一時利用など行っています。ご利用方法や空席についてお問合せ下さい。囲碁や将棋、麻雀等もお貸し出せます。ご相談ください。



今後の開催予定

申込方法や詳細は6月号でお知らせします。ぜひご参加ください！



健康フェスティバル



血管年齢、骨密度測定などを行い、その結果をもとに看護師から説明やアドバイスなどを受けることができます。

開催予定 6月29日(日)
申込方法 6月1日より事前申し込み



ポッチャ交流会



日頃、大宮いきいきセンターをご利用くださる方や、地域の方との交流をしましょう！初めての方も大歓迎！

開催予定 6月30日(月)
申込方法 6月1日より事前申し込み

ごあいさつ

4月より着任しました緑川です。大宮地区の皆様に喜んでいただけるよう頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。緑が多く、お花がたくさん咲いている大宮地区。大宮いきいきセンターの前の花壇にもお花が咲いています。つぼみが開くのが楽しみです。



5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 | 予定は変更になる可能性があります。あらかじめご了承ください。 | | | | 1 | 2 | 3 |
| 9:30~11:30 | | | | | × | ○ | × |
| 12:00~14:00 | | | | | ○ | ○ | ○ |
| 14:30~16:30 | | | | | ○ | ○ | ○ |
| 日/時 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 9:30~11:30 | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ |
| 12:00~14:00 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 14:30~16:30 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 日/時 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 9:30~11:30 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |
| 12:00~14:00 | × | ○ | × | × | × | ○ | ○ |
| 14:30~16:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ |
| 日/時 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 9:30~11:30 | × | ○ | ○ | × | × | ○ | ○ |
| 12:00~14:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 14:30~16:30 | × | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 日/時 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 9:30~11:30 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | ○ |
| 12:00~14:00 | ○ | ○ | × | × | × | × | ○ |
| 14:30~16:30 | × | ○ | ○ | × | × | × | ○ |

貸し出し用の囲碁、将棋、麻雀セットがあります。

趣味活動（編み物やパッチワークなど）や会合など少人数でもご利用いただけます。

健康相談室より



進歩する補聴器（加齢性難聴）



聞こえが悪く会話をしないことが続くと、脳の老化が進み認知症を発症しやすくなります。また外出も減り、引きこもりがちになる人もいます。そのため、楽しい会話や社会生活を送るために補聴器の使用も有効です。

補聴器は、「耳掛けタイプ」「耳穴タイプ」があります。その人に合わせて、タイプや機能を選びましょう。色やデザインも豊富にあります。

◎補聴器を購入する時は、専門家に相談しましょう。

①補聴器相談医を受診（補聴器が必要かどうかを判断してもらいます）

②認定補聴器専門店で購入する

耳鼻科の医師と連携して難聴のある人が必要とする補聴器を選び、調整します。



補聴器はその人に合わせて調整するので、装着してからすぐに良く聞こえるようになるわけではありません。リハビリを行い脳を慣らしていく必要があります。定期的に調整しながら脳が慣れるまで2～3か月かかると言われています。

参考文献：「NHK今日の健康」

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