令和7年7月1日

花見川いきいきセンターだより7月号

７月　の　行　事　予　定

日	曜日	行　事　予　定	日	曜日	行　事　予　定
1	火	センターいきいき体操	17	木	ふれあい喫茶
2	水	楽しい歌唱 講座 ちばしいきいき体操	18	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
3	木		19	土	
4	金	ボディケアスクール（開講式） ミニボディケアスクール（開講式）	20	日	
5	土		21	月	シニアリーダー体操
6	日		22	火	シニアＺＵＭＢＡ 講座 紙芝居劇場
7	月	シニアリーダー体操	23	水	ピラティス講座（開講式） ちばしいきいき体操
8	火	シニアＺＵＭＢＡ 講座	24	木	
9	水	ちばしいきいき体操	25	金	ボディケアスクール
10	木		26	土	健康麻雀 講座
11	金	ボディケアスクール	27	日	「なつまつり」（のどじまん大会）
12	土	健康麻雀 講座	28	月	ストレッチ＆ボール体操 講座（閉講式） 健康テレビゲーム体験会
13	日	世代間交流「盆踊り練習」	29	火	健康フェスティバル
14	月	ストレッチ＆ボール体操 講座	30	水	ちばしいきいき体操
15	火	センターいきいき体操	31	木	
16	水	楽しい歌唱 講座 ちばしいきいき体操			

お知らせ

【なつまつり】

日にち：7月27日（日）

会　場：花見川いきいきセンター

内　容：①のどじまん大会（９：３０～１２：３０）

②カラオケ広場（１３：００～１６：００）

③測定会

脳年齢測定（１０：００～１２：００）

血管年齢測定（１３：００～１５：００）

※①は申込が必要となります。

当センターまでご連絡ください。

対　象：どなたでもご参加可能！

ぜひお越しください。

【健康フェスティバル】

日　時：7月29日（火）

午前９：１５～１１：４５　午後１：００～３：３０

会　場：花見川いきいきセンター　集会室

内　容：①骨密度測定　②血管年齢測定

③身長・体重・血圧　④体組成　⑤健康相談

対　象：市内に住所を有する６０歳以上の方

定　員：午前５０名　午後５０名（要予約）

申　込：7月１日（火）９：30より来館

またはお電話・ＦＡＸにて承ります。

健康相談室だより

食事中にムセることが増えたなと感じることはありませんか？

のどの老化が始まっているサインかもしれません！

飲み込む力は４０代～５０代から衰え始めます。

【誤嚥を防ぐ食事習慣】

・ごはんに卵をかける。（不足しがちな栄養素をバランスよく摂れる）

　かつおぶし、チーズを加えるなどアレンジできる。

・「とろみ」があればムセにくい、飲み物もサラサラより「とろみ」。

・誤嚥しやすいNG食材とは？

　水・お茶・コーヒー・みそ汁といったサラサラした飲み物、おしるこ、麺類スープ

かむと水分が飛び出す食材（トマト・フルーツ）

複数の細かい具材が混ざった料理（そぼろ・ひじき）

・ひと口の量を少なくする。（早食い、かきこみ食い、ながら食いはNG）

・飲み込むときは軽くおじぎをするように下を向く。

・口の広い食器にする。

・ひと口の量を少なくする。（早食い、かきこみ食い、ながら食いはNG）

・よく噛むよりは適度に噛む。

・適度な全身運動で飲み込む力を維持する。（ウォーキングなどの有酸素運動）

自分の体力を調べるひとつの目安に「握力」がある。体力が落ちると、ノドの筋肉も弱まり、あっという間に飲み込む力も落ちてしまう！

※利用案内は、変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※当センターには、駐車場がありません。

　公共交通機関もしくは近隣の有料駐車場をご利用下さい。

※当センターをご利用の際は、身分証明書の提示をお願いしています。

花見川いきいきセンター　ＴＥＬ０４３（２８６）８０３０

花見川団地内、交番隣りの建物 ＦＡＸ０４３（２８６）８０３１