

千葉市美浜いきいきプラザ

# いきいきだより 7月号

千葉市美浜いきいきプラザは、介護予防と生きがい、仲間作りを通して、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく、いきいきと生活できるように支援する施設です。

ホームページ <http://www.shafuku-chiba.jp/mihama.html>

ホームページ QR



## 世代間交流事業 「陶芸でお皿を作ろう」

夏休みの作品作りに是非お役立てください。8月31日(日)お渡しの予定です。

日時： 7月26日(土)・8月23日(土) 10:00~12:00  
\*両日参加できる方

対象： **小学生**

募集人数： 20人 先着順

持ち物： エプロン・雑巾・筆記用具

参加費： 500円

受付期間 7月1日(火)9:30~ 先着順



## Point Care Room ポイントケアルーム

理学療法士による短期体操教室(筋トレ編)是非ご参加下さい

日時： 8月5日・19日(火)11:45~12:30 齊藤コース  
8月12日・26日(火)15:45~16:30 森田コース

対象： 千葉市内に住居を有する60歳以上の方で  
ボディケアスクール7月コースへ参加されていない方

募集人数： 各コース26名 両方申し込みも可能

参加費： 無料

受付期間 7月7日(月)9:30~7月16日(水)17:15まで

申込方法：美浜いきいきプラザ1階事務室に直接ご来館し、申込  
または電話・FAX(氏名、住所、年齢、電話番号を明記)

## 千葉市美浜いきいきプラザ

千葉市美浜区高洲3-5-6  
電話 043-270-1800

開館時間 9:00~17:15  
FAX 043-270-1800

QRコード



Xでイベント情報等、  
随時更新しています。

一般駐車場はありません。お車でお越しの際は、近隣有料駐車場をご利用下さい。

## 事業報告

5/31（土）は健康フェスティバルを行いました！  
淑徳大学と東京情報大学の学生もボランティア参加していただき、  
明るい雰囲気の中、皆様には体組成や骨密度、血管年齢の測定をしていただきました。  
明るい学生の笑顔を見ているとこちらまで  
元気になりますね！  
次回は8/31（日）予定です。  
募集は8/1（金）からの予定です。  
詳細は来月のいきいきだよりでお知らせします。  
是非ご応募ください。

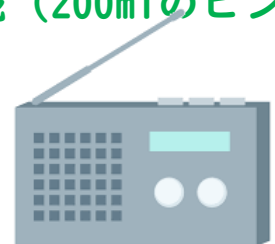


## ラジオ体操のこぼれ話～オレンジジュース編～

第二次世界大戦中、アメリカ軍は兵士の壊血病（かいけつびょう）というビタミンC欠乏による皮膚などから出血する病気に困っていました。ビタミンCを補給させるため、レモンの結晶を支給したところ、兵士達は拒絶。連邦政府とフロリダ州柑橘類局は科学者グループと協力して研究、冷凍濃縮オレンジジュースを開発しました。しかし、完成は第二次世界大戦が終了してから3年後の事だったそうです。日本では、バヤリースのオレンジジュースが1951年に発売（200mlのビン）され、今でも愛されています。



美浜いきいきプラザでは、天候不良の日を除き、開館日は毎日8：45よりラジオ体操を実施しています。職員のちょっとした話も聞けますよ。ラジオ体操は1回の参加で、早歩き6分間の効果があるそうです。1ヵ月で180分！3時間もの効果です。是非ご参加ください。



## 7月 集会室開放予定表

|     |   |             |     |   |             |     |   |            |
|-----|---|-------------|-----|---|-------------|-----|---|------------|
| 6日  | 日 | 12:00～17:15 | 20日 | 日 | 12:00～17:15 | 29日 | 火 | 9:00～17:15 |
| 7日  | 月 | 12:00～17:15 | 21日 | 月 | 12:00～17:15 | 30日 | 水 | 9:00～17:15 |
| 11日 | 金 | 9:00～17:15  | 25日 | 金 | 9:00～17:15  | 31日 | 木 | 9:00～14:00 |
| 13日 | 日 | 12:00～17:15 | 27日 | 日 | 12:00～17:15 |     |   |            |

◆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。  
◆教養娯楽室（囲碁・将棋）は終日開放しています。