

花見川いきいきセンターだより 9月号



9月の行事予定

| 日 | 曜日 | 行事予定 | 日 | 曜日 | 行事予定 |
|----|----|-------------------------------|----|----|------------------------------|
| 1 | 月 | シニアリーダー体操 | 17 | 水 | ちばしいきいき体操 |
| 2 | 火 | センターいきいき体操 ポイントケアルーム(筋トレ編) | 18 | 木 | ふれあい喫茶 |
| 3 | 水 | ちばしいきいき体操 | 19 | 金 | ボディケアスクール ミニボディケアスクール 閉講式 |
| 4 | 木 | | 20 | 土 | |
| 5 | 金 | ボディケアスクール ミニボディケアスクール | 21 | 日 | 利用者交流支援「歌声集会」 |
| 6 | 土 | 利用者交流支援「紙芝居劇場」 | 22 | 月 | |
| 7 | 日 | | 23 | 火 | |
| 8 | 月 | | 24 | 水 | ちばしいきいき体操 |
| 9 | 火 | シニアZUMBA 講座 閉講式 | 25 | 木 | |
| 10 | 水 | ピラティス 講座 閉講式 ちばしいきいき体操 | 26 | 金 | ボディケアスクール 閉講式 |
| 11 | 木 | 健康テレビゲーム 講座 | 27 | 土 | 健康麻雀 講座 |
| 12 | 金 | ボディケアスクール 健康テレビゲーム 講座 | 28 | 日 | |
| 13 | 土 | 健康麻雀 講座 | 29 | 月 | 生きがい全体会 |
| 14 | 日 | | 30 | 火 | 【世代間交流】スマホ講座 |
| 15 | 月 | シニアリーダー体操 | | | |
| 16 | 火 | センターいきいき体操 | | | |

お知らせ

【歌声集会】

- ・日 時：9月21日(日) 13:30~15:00
- ・会 場：花見川いきいきセンター 集会室
- ・内 容：ギター演奏に合わせて懐かしの歌を楽しく歌います。
- ・対 象：市内に住所を有する60歳以上の方
- ・定 員：45名(要申込)
- ・申 込：9月2日(火) 9:30より来館、
またはお電話・FAXにて承ります。



【世代間交流】スマホ講座

- ・日 時：9月30日(火)
①午前10:00~12:00 ②午後1:30~3:30
- ・内 容：①触っておぼえる！スマホの基本とLINEの体験
②触っておぼえる！スマホの基本と防災
- ・対 象：年齢制限はありません。
- ・定 員：各14名(要予約)
- ・申 込：9月5日(金) 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



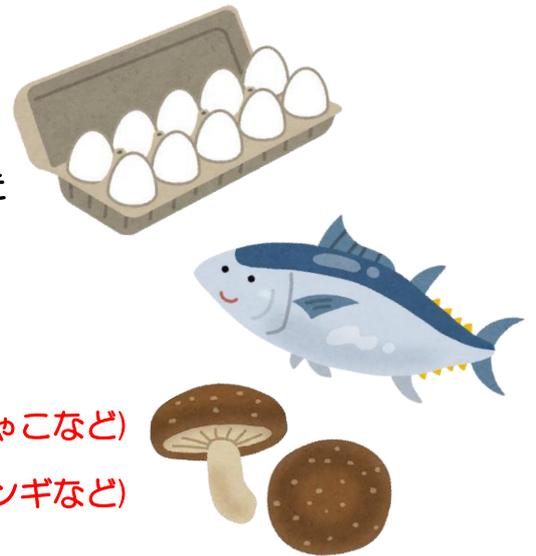
【ビタミンD不足を防ごう】

ビタミンDにはカルシウムの吸収や骨に定着するのを助ける働きがあり、骨づくりには欠かせない栄養素の一つ。日本人の98%が「ビタミンD不足」に当てはまることがわかった。

ビタミンDの不足は

- 骨がもろくなる骨粗鬆症になり、骨折のリスクが高まる。→寝たきりになるリスクが高まる。
- 免疫機能が低下したり、うつ症状が現れることもあります。
- 心臓病のリスクも高まる。

なぜ不足？→食生活の欧米化→魚やキノコの摂取が減った
→日光を浴びる機会の減少



★ビタミンDをとるにはこれらの食品を毎日食べよう！

魚類（鮭、サンマ、マグロ、サバ、しらす、ちりめんじゃこなど）
卵、キノコ（干し椎茸、乾燥キクラゲ、マイタケ、エリンギなど）

- 紫外線対策は適度な範囲で（日光に当たることで体内で合成されます。）
- 運動することによって、骨が刺激されて強くなる。（毎日の運動習慣を生活に取り入れよう。）

*サプリメントを取り過ぎない→ビタミンDを取り過ぎると、高カルシウム血症
が起こることがある→食欲不振、体重減少、多尿、不整脈など

※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、交番隣の建物 FAX043(286)8031