



大宮いきいきだより

10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。

***** 活動報告 *****

アフタースクールさんとの 「世代間交流」

アフタースクールの子どもたちと「昔遊び」「ボッチャ」「とんとんずもう」で交流しました。

「昔遊び」では「おはじき」と「百人一首」を「見たことはあるけどやるのは初めて!」という子どもたちと一緒に行いました。ボッチャもトントン相撲も、興味津々に参加してくれました。元気な子どもたち、やさしい眼差しのご利用者の皆様との温かい時間になりました。ご参加くださった皆様ありがとうございました。



元気に夏をのりこえられる 「講演会」や「短期講座」



例年以上に暑い夏になりましたね。どうしても外出や人との交流が減ってしまう季節。すこしでも、元気になる機会をと、講演会や短期講座を開催しました。体をやさしくいたわる体操や食事・肌、暮らしについて学ぶ機会になり、好評をいただきました。ご参加くださった皆様ありがとうございました。



10月募集事業のお知らせ

ミニボディケアスクール 10月～12月コース

ボディケアスクール講師の指導DVDを見ながら、体操を行います。
仲間と楽しく運動しましょう!



- 開催日時 毎週火曜日
13:30～14:30
初回10月7日(火)
- 参加費 無料
- 定員 10名
- 対象 ボディケアスクール
10～12月コースを受講
していない方
- 申し込み 受付中。随時受付。

オンライン講演会 「理学療法士が考える 効率的な筋トレ」

理学療法士が運動をしながら解説します。正しい筋トレ方法を学び、効果的に運動しましょう!

- 開催日時 10月30日(木)
10:00～11:30
- 参加費 無料
- 定員 10名
- 申し込み 10月1日(水)
～10日(金)



10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	4
9:30~11:30				×	○	○	×
12:00~14:00				○	○	○	○
14:30~16:30				○	○	○	○
日/時	5	6	7	8	9	10	11
9:30~11:30	○	○	○	×	×	○	○
12:00~14:00	○	○	×	×	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	12	13	14	15	16	17	18
9:30~11:30	○	○	×	×	○	○	×
12:00~14:00	○	○	×	○	○	○	○
14:30~16:30	○	○	×	○	○	○	○
日/時	19	20	21	22	23	24	25
9:30~11:30	○	○	○	×	×	○	○
12:00~14:00	○	○	×	○	○	○	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○
日/時	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。

看護師が常駐しています。いつでもご相談ください。

健康相談室より

ドライマウスを予防しましょう



唾液の量が減るドライマウス。口が乾く不快感だけでなく、舌の痛み、味覚異常が起こったり、食べ物がのみ込みにくくなることもあります。

唾液の量が減ると、特にパンやクッキーなどの乾いた食べ物が食べづらくなります。また、味覚の異常が起こったり、舌が回りにくくなって、会話もしづらくなります。

ドライマウスの原因

唾液は、高齢になると少なくなる傾向があります。

その大きな理由は「筋力の低下」と「血流の低下」です。

口や舌のトレーニングによって、筋力低下を防いで、血流を増やすことも、ドライマウスの予防につながります。

①「ポッピング」。舌を上顎につけて音を出すことで舌の筋肉を鍛えます。

②「口の周りの口輪筋の運動」。思い切り口をすぼめて「ウー」と言います。

さらに思い切り口を横に引いて「イー」。これを繰り返します。

③「発声練習」では、「パ・タ・カ」と続けて発音します。「パ」は唇、「タ」は口の前側、「カ」は口の奥を使う発声です。



NHKきょうの健康より引用

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。

駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



ホームページ