

# 花見川いきいきセンターだより 1月号



## 1月の行事予定



日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	木	年始休館日	17	土	
2	金	年始休館日	18	日	
3	土	年始休館日	19	月	シニアリーダー体操
4	日		20	火	センターいきいき体操 講演会「栄養の話」
5	月	シニアリーダー体操	21	水	楽しい歌唱 講座 ちばしいきいき体操
6	火	センターいきいき体操	22	木	
7	水	楽しい歌唱 講座 ちばしいきいき体操	23	金	ボディケアスクール
8	木	紙芝居劇場	24	土	
9	金	ボディケアスクール（開講式）	25	日	冬のコンサート
10	土	健康麻雀 講座（閉講式）	26	月	
11	日		27	火	
12	月		28	水	ピラティス 講座 元気アップ・レク体操 講座 ちばしいきいき体操
13	火		29	木	健康フェスティバル
14	水	ピラティス 講座 元気アップ・レク体操 講座（開講式） ちばしいきいき体操	30	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
15	木	ふれあい喫茶	31	土	
16	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール（開講式）			

### お知らせ



#### 【講演会：栄養の話】

- 日 に ち：1月20日（火）
- 時 間：13:30～14:30
- 会 場：花見川いきいきセンター 集会室1
- 対 象：市内に住所を有する60歳以上の方
- 定 員：12名（要申込）
- 申 込：1月9日（金）9:30より来館



#### 【弦楽三重奏 冬のコンサート】

- 日 時：1月25日（日）
- 時 間：10:00～11:00
- 会 場：花見川いきいきセンター 集会室
- 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：1月6日（火）9:30より来館



またはお電話・FAXにて承ります。

またはお電話・FAXにて承ります。

## 健康相談室だよ

【冬の感染症】



### インフルエンザ

症 状：高熱（38~40°C）・咳・倦怠感・関節痛・筋肉痛・咽頭痛・鼻水

一般的な風邪より症状が急激かつ強く発生

感染経路：飛沫感染・接触感染

治 療：抗ウイルス薬・症状に応じて解熱剤・咳止め



### 新型コロナウイルス

症 状：発熱・咳・喉の痛み・倦怠感・味覚、嗅覚の異常・重症化（肺炎）

感染経路：飛沫感染・接触感染

治 療：内服薬、症状に応じて解熱剤・咳止め



### 風邪

症 状：くしゃみ・発熱・頭痛・咳・咽頭痛・鼻水・倦怠感

感染経路：飛沫感染・接触感染

治 療：治療薬はないので対処療法、解熱剤・咳止めなど

### ノロウイルス

症 状：激しい嘔吐・下痢・軽度の発熱・腹痛が数日続く

感染経路：飛沫・接触（手指・嘔吐物）・空気感染・経口感染（食べ物）

感染力が強い。わずかなウイルスで感染する。

嘔吐物・便は次亜塩素酸系の消毒液を使いしっかり消毒し処理する。

治 療：対処療法

「清潔」「換気」「休養」「栄養」は、すべての感染症に有効な予防策です。



こまめな手洗い、アルコール消毒、マスクで飛沫防止・乾燥を防ぐ。

十分な睡眠とバランスのとれた食事（免疫力をアップさせる）

※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 TEL 043(286)8030

花見川団地内、交番隣りの建物 FAX 043(286)8031

