



大宮いきいきだより

4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。



4月募集事業のお知らせ



森田理学療法士による ♪オンライン介護予防レッスン♪ 「効果的にストレッチをしよう！」

ボディケアスクール担当の理学療法士とリアルタイムで一緒にストレッチしましょう！
専門指導で効果アップ♪
オンラインなのでお気軽にどうぞ★

- 開催日時：4月27日（月）
15：45～16：30
- 参加費：無料
- 定員：10名（先着）
- 申込み：4月1日（水）より事前申し込み



講演会 健康テレビゲーム体験会 ～レーシングゲームをやってみよう！～



今話題の健康テレビゲームを気軽に体験しませんか？楽しく脳活性♪
かわいいキャラクターとレーシングゲームをしましょう！

- 開催日時：4月11日（土）
10：00～11：00
- 参加費：無料
- 定員：10名（先着）
- 申込み：4月1日（水）より事前申し込み



グループ活動（同好会）でいきいきセンターをご利用しませんか？

大宮いきいきセンターでは、体操や趣味活動等のグループ活動の場として、お部屋をお貸ししています。冷暖房完備、バリアフリーの室内で仲間とのお時間を過ごしませんか？人数や利用可能曜日等、ご相談承ります。お気軽にお問合せください。

4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
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。 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。				1	2	3	4
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		
9:30~11:30	○	○	○	○	○		
12:00~14:00	○	○	○	○	○		
14:30~16:30	○	×	○	×	○		

看護師が月～土曜日
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

食事で肝機能をサポート！春に意識したい栄養素



春は身体が活性化する時期です。肝臓の働きが低下するとイライラや不眠、気持ちの揺らぎなどが生じやすくなったり、血液めぐりが滞ることで肩こりなどの症状を引き起こします。身体が活動的になるこの時期は「肝機能」を意識した食生活を取り入れていくことが大切です。

●タンパク質とビタミンB6

肝機能を整えるために、まず欠かせないのが「タンパク質」。そしてタンパク質を代謝する「ビタミンB6」です。ビタミンB6は赤身肉や魚、バナナやきのこに多く含まれています。

●オルニチン

オルニチンが豊富な食材として「シジミ」「きのこ」があります。



●ミネラル類

野菜や海藻類、きのこ類に豊富に含まれています。ミネラルは身体に貯めておくことができないため、食事でこまめに摂ることも大切です。

●抗酸化作用のある栄養素

老化を引き起こす「活性酸素」を除去する“抗酸化作用”のある栄養素を摂ることもおすすめです。

具体的には、野菜に含まれるビタミンA・C・Eや、きのこに豊富なエルゴチオネインなどです。

暖かな陽射しに誘われて活動的になる春。一方で、出会いや別れ、環境の変化などでストレスがかかりやすくなります。日々の食事から身体をケアすることで健康的に過ごしていきましょう。

参考文献 NHKきょうの健康

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