



# 花見川いきいきセンターだより6月号



## ～お知らせ～

### 【健康テレビゲーム体験会】

日時：7月23日（木）  
午後1：00～2：30



会場：花見川いきいきセンター 集会室1

内容：リズム・パズルゲーム  
ボウリングゲームの操作等

対象：市内に住所を有する60歳以上の方  
定員：16名（先着順）

申込：7月3日（金）9：30より来館  
またはお電話・FAXにて承ります。

### 【健康フェスティバル】

日時：7月30日（木）  
午前9：15～11：45  
午後1：00～3：30



会場：花見川いきいきセンター 集会室

内容：①骨密度測定 ②身長・体重  
③体組成 ④健康相談

対象：市内に住所を有する60歳以上の方  
定員：午前50名 午後50名（要予約）

申込：7月7日（火）9：30より来館  
またはお電話・FAXにて承ります。

### 空調設備改修工事に伴う休館について

空調設備改修工事のため、下記期間は休館となります。ご不便をおかけいたしますが、引き続き、何卒ご理解、ご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

休館期間：令和8年4月1日（水）～令和8年6月30日（火）

休館期間中は、犢橋地域福祉交流館で、一部の事業を実施しています。

（犢橋地域福祉交流館：花見川区犢橋町1465）



犢橋地域福祉交流館で実施しています。

### 【センターいきいき体操】

日時：6月2日・16日（火）  
9：30～10：30

内容：ストレッチ  
筋力アップトレーニングを行います。



対象：市内に住所を有する60歳以上の方  
定員：若干名

申込：お電話にて承ります。

### 【ポイントケアルーム】

日時：6月19日（金）  
15：45～16：30

内容：理学療法士による体操を  
オンラインで中継します。



対象：市内に住所を有する60歳以上の方  
※申込不要。

参加自由ですので、お気軽にお越しください。



<梅雨時の過ごし方>

梅雨入り：関東地方では、例年6月7日頃

梅雨明け：7月19日頃

時に起こり易い・主な症状：頭痛（偏頭痛）、倦怠感

めまい、耳鳴り、肩こり

関節痛、むくみ、消化管系の不調

（食欲不振、下痢）気分の落ち込み

イライラ感



原因：気圧の変化による自律神経の乱れ、  
湿度の高さにより体内に水分が溜る。  
寒暖差によるストレス。

<対策と改善法>

- \*自律神経をきたえる →毎朝同じ時間に起床し朝日を浴びる。
- \*食事と休息 →消化の良い食事を心がけ、低栄養を防ぐ。  
(弁当の宅配やコンビニ・スーパーの利用)  
カリウムの多い食材を食べる。  
(キュウリ・バナナ・スイカなど)  
睡眠を充分にとる。
- \*腸内環境を整える。(免疫力を高める)
- \*梅雨型熱中症の予防→こまめな水分摂取。(麦茶がおすすめ)
- \*湿気対策→除湿器やエアコンを活用し室内を快適に保つ。  
(気温:26℃ 湿度:50~60%)
- \*食中毒予防→殺菌・調理  
食材は中心部まで加熱、調理器具はこまめに消毒



※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。

花見川いきいきセンター連絡先  
(移転先は犢橋地域福祉交流館) 043-286-8030

