

花見川いきいきセンターだより10月号



～お知らせ～

【世代間交流：スマホ講座】

日 時：10/26（月）
13：30～15：30

内 容：触っておぼえる！
スマホの基本とLINEの体験

対 象：年齢制限はありません。

定 員：16名

申 込：9/30（水）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：10/27（火）
13：30～15：30

内 容：触っておぼえる！
スマホの基本と詐欺対策

対 象：年齢制限はありません。

定 員：16名

申 込：9/30（水）9：30より来館
またはお電話・FAXにて承ります。



【世代間交流】秋の盆踊り大会

日 時：11月8日（日）13：00～15：00

会 場：花見川いきいきセンター 集会室

内 容：花見川音頭や親子三代千葉踊り、他。曲に合わせて楽しく踊ります。

対 象：市内に住所を有する方（年齢制限はありません。）

申込は不要。 出入り自由。

当日、直接センターにお越しください。



集会室（カラオケ） 利用案内 10月

日付	曜日	利用時間		日付	曜日	利用時間	
1	木	9：00～12：00	13：00～17：00	16	金	×	×
2	金	×	×	17	土	9：00～11：30	×
3	土	9：00～11：30	×	18	日	9：00～12：00	12：30～17：00
4	日	9：00～12：00	12：30～17：00	19	月	×	×
5	月	9：00～12：00	×	20	火	×	13：00～17：00
6	火	×	13：00～17：00	21	水	×	×
7	水	×	×	22	木	×	13：00～17：00
8	木	×	13：00～17：00	23	金	×	×
9	金	×	×	24	土	9：00～11：30	×
10	土	×	×	25	日	9：00～12：00	12：30～17：00
11	日	9：00～12：00	12：30～17：00	26	月	×	×
12	月	×	13：00～17：00	27	火	×	×
13	火	9：00～12：00	13：00～17：00	28	水	×	×
14	水	×	×	29	木	×	13：00～17：00
15	木	×	×	30	金	9：00～12：00	13：00～17：00
※日程や利用時間は変更になる場合がありますのでご了承下さい。				31	土	9：00～12：00	13：00～17：00

・転倒予防

※10月10日は転倒予防の日 10:テン 10:トウ（語呂合わせ）

10月10日は、目の愛護デー 10を横に倒すと眉毛と目になる。

高齢者にとって転倒は骨折や頭部外傷などの大怪我につながりやすく、それが原因で要介護になります。



転倒を防ぐためのキーワード

【ぬ】 → 濡れている場所

【か】 → 階段・段差

【づけ】 → 片づけていない場所

【よ】 → 良い高さに物を置く

【い】 → 居間の整理で転倒防止

【じゅ】 → 絨毯は端をしっかりと固定

【う】 → 浮いたかかとの履物に注意

【た】 → 段差と床はしっかりと固定

【く】 → 暗い場所には間接照明



～食事～

☆≡ 骨の健康を意識 ☆≡

骨の材料になるたんぱく質（肉・魚・卵等）

カルシウム（乳製品・大豆製品・野菜・海藻類・魚介類）

カルシウムの吸収を助けるビタミンD（キノコ・魚）

骨の形成に関わるビタミンK（納豆・緑葉野菜・海藻類）

*日光浴もビタミンDの生成に関与。カルシウムの吸収にも関与。

*定期的な健康チェック 千葉市の特定検診・骨密度検診など



人生100年時代 転倒予防に取り組みましょう！！

※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

