

花見川いきいきセンターだより 8月号

8月の風物詩といえば、やはり甲子園の高校野球。

この季節になると、近所の電気屋さんや食堂のテレビにも、白球を追いかける
高校球児たちの雄姿がたびたび映し出されます

日焼けした笑顔にのぞく、白い歯と悔し涙がとても印象に残ります。

毎年のことながら甲子園の熱いドラマに、暑さも忘れ見入っております。

残暑が続きますね。夏バテにはお互い気をつけたいものですね。

8月の行事予定

日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	木		16	金	機能回復訓練
2	金	機能回復訓練 指で描くパステル画講座	17	土	
3	土		18	日	映画鑑賞会
4	日		19	月	センターいきいき体操
5	月	健康リフレッシュ体操講座閉講式 センターいきいき体操	20	火	
6	火		21	水	楽しい歌唱講座
7	水	楽しい歌唱講座	22	木	
8	木		23	金	機能回復訓練
9	金	機能回復訓練	24	土	
10	土		25	日	
11	日		26	月	健康体操B講座閉講式
12	月		27	火	
13	火		28	水	大人のためのダーツ教室B講座閉講式
14	水		29	木	
15	木		30	金	
			31	土	

《映画鑑賞会のお知らせ》

- *月日 8月18日(日)
- *時間 午前10時～
- *会場 花見川いきいきセンター 集会室
- *定員 40人
- *費用 無料
- *対象 市内在住の60歳以上の方
- ※申し込み方法
直接来館・電話・FAXにて
お申込み下さい

《生きがい活動・機能回復訓練募集のお知らせ》

①生きがい活動支援通所事業(10～3月)

- *利用日時 週1回(火～土曜日のうち希望する曜日)
午前10時～午後3時30分(日、祝日、月曜日は休み)
- *定員 各曜日17人
- *費用 無料(ただし教養講座の教材費は自己負担)
- *対象 市内に住所を有する65歳以上の方で介護保険の認定を受けてない方



②機能回復訓練(10～12月または1～3月)

- *利用日時 10・1月開始の2コース(3か月間)週1回(金曜日)、全12回
午前9時30分～11時30分(第5週は休み)
- *定員 20人
- *費用 無料
- *対象 市内に住所を有する60歳以上の方で身体機能の低下がみられる方
～詳細等は市政だよりをご覧ください。～



《健康相談室だより》

食中毒を防ごう

夏は「食中毒に要注意。細菌が繁殖しやすく、細菌による食中毒が増えます。そこで、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則を徹底しましょう。

①細菌を「つけない」

- ・手・食材・調理器具をよく洗う。
- ・まな板は野菜を先に切り、その後、肉・魚を切る。
- ・生の肉や魚に使った箸で食べない。

②細菌を「増やさない」

- ・食材は必ず冷蔵庫にしまう。
- ・冷凍の解凍は電子レンジで急速解凍か、冷蔵庫内で解凍し、常温解凍はしない。
- ・残り物は早めに食べる。

③細菌を「やっつける」

- ・細菌の多くは熱に弱いので、食材を十分に加熱する。
- ・冷蔵庫に保存していた料理も、夏は必ず火を通してしまおう（電子レンジでも可）

集会室(カラオケ) 利用案内 (8月分)

日付	曜日	利用時間		日付	曜日	利用時間	
		午前	午後			午前	午後
1	木	9:00~11:30	2:30~	16	金	お休み	2:30~
2	金	お休み	2:30~	17	土	お休み	1:00~
3	土	お休み	1:00~	18	日	お休み	1:00~
4	日	9:00~	1:00~	19	月	9:00~11:30	お休み
5	月	お休み	お休み	20	火	9:00~	1:00~
6	火	9:00~	1:00~	21	水	9:00~	1:00~2:00
7	水	9:00~11:30	お休み	22	木	9:00~	1:00~
8	木	9:00~	1:00~	23	金	お休み	2:30~
9	金	お休み	2:30~	24	土	お休み	1:00~
10	土	お休み	1:00~	25	日	9:00~	1:00~
11	日	9:00~	1:00~	26	月	お休み	1:00~
12	月	9:00~	1:00~	27	火	9:00~	1:00~
13	火	9:00~	1:00~	28	水	お休み	1:00~2:00
14	水	お休み	1:00~2:00	29	木	9:00~	1:00~
15	木	9:00~11:30	2:30~	30	金	9:00~	1:00~
				31	土	9:00~	1:00~

※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。

※いきいきセンターには駐車場がありません。

※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

FAX 043 (286) 8031