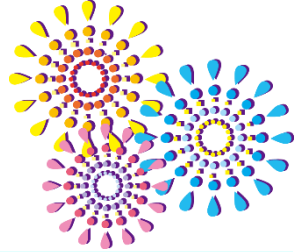


# 大宮いきいきだより

## 8月号



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。



### 健康フェスティバル ご参加頂きまして、ありがとうございます。



6月23日に健康フェスティバルを開催致しました。  
骨密度測定や脳年齢測定、日頃の健康相談などを実施し  
まして、沢山の方にご参加頂きました。  
地元農家の新鮮野菜の直売所も、野菜・果物の種類が沢  
山あり大盛況でした。

次回の健康フェスティバルは12月に開催予定で  
すので、皆様のご参加をお待ちしています♪



### 「生きがい活動支援通所事業」 活動報告

7月の教養講座は『レクで頭の体操』を行いました。  
歌いながら指体操をしたり、記憶力ゲームや頭を使う  
レクリエーションが満載で、楽しく・おもしろく・笑  
いもたくさんある講座でした。



### 「生きがい活動でお菓子作りをしました♪」

各曜日で『白玉きなこあんみつ』を作りました。  
トッピングは各班でそれぞれ好きな物を用意し  
て、白玉には豆腐を入れて柔らかく作りました。  
どの班も、具沢山の美味しいあんみつが出来上が  
りました♪



### 講演会のお知らせ

9月に下記のテーマで講演会を実施  
いたします。詳細につきましては、当セ  
ンターまでお問い合わせください。

- ◎ 気づこう、防ごう、誤嚥性肺炎
- ◎ 骨粗鬆症の基礎知識
- ◎ 認知症予防体操
- ◎ 高血圧予防の食生活



### ポッチャ大会を開催しました!!

大宮小学校の体育館を借りてポッチャ大会を実施  
しました。36名の方が集まり、4チームに分かれて  
対戦しました。赤ボールと青ボールで競い合い、白ボ  
ールに近い方が勝ちになる  
ゲームです。個人の技術と  
チームワークが大切となり  
ますが、参加者全員がひとつ  
となり盛り上がりました。



8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
日/時					1	2	3
9:30~11:30					元気アップ08会	○	○
12:00~14:00					○	○	○
14:30~17:15					○	わかば太極拳	○
日/時	4	5	6	7	8	9	10
9:30~11:30	○	○	○	機能回復訓練	大宮いきいき体操	スマイル英会話	大宮ハーモニカ
12:00~14:00	麻雀開放	○	○	脳キラリン同好会	○	○	にこにこクラブ
14:30~17:15	○	○	○	○	FUN英会話	○	○
日/時	11	12	13	14	15	16	17
9:30~11:30	千葉ハーモニカ・大宮	大宮書道	パソコンチュウチュウ	機能回復訓練	元気アップ08会	○	大宮リズム体操
12:00~14:00	麻雀開放	○	パソコンキサラギ	○	大宮いきいき体操	○	○
14:30~17:15	○	○	○	○	○	わかば太極拳	○
日/時	18	19	20	21	22	23	24
9:30~11:30	○	○	○	機能回復訓練	大宮いきいき体操	スマイル英会話	大宮ハーモニカ
12:00~14:00	麻雀開放	○	○	○	○	○	にこにこクラブ
14:30~17:15	○	○	○	○	FUN英会話	○	○
日/時	25	26	27	28	29	30	31
9:30~11:30	千葉ハーモニカ・大宮	大宮書道	パソコンチュウチュウ	機能回復訓練	○	大宮パソコン	大宮リズム体操
12:00~14:00	麻雀開放	○	パソコンキサラギ	○	○	○	○
14:30~17:15	○	○	○	○	○	○	○

- ※ 一般開放は予約なしで1名様からご利用可能です。
- ※ ○以外の日時は、講座や同好会活動等で使用するため、ご利用になれません。
- ※ 当センターでは、囲碁セット、麻雀セット、将棋セットをご用意しています。どうぞご利用下さい。
- ※ 団体等の都合で予定が変更になる場合がございますので、予めご了承下さい。
- ※ 新聞閲覧、マッサージ椅子、自動血圧計は常時ご利用になれます。

### 健康相談室から



#### 夏本番：要注意！子どもや高齢者は特に脱水状態になりやすい

リスクが高い理由を3つにまとめました。

1. 体液をためるタンク（筋肉）が少ない。
2. 飲んだり食ったりする量が減っている。
3. のどが渇いているのに気がつきにくくなる。

#### ● 脱水状態時には水と‘塩分’を！

体温の上昇による発汗によって、水分と塩分が失われて脱水状態になります。それを補うために水だけを飲むと、からだの塩分が薄まってしまいます。脱水状態時には、水分だけではなく塩分を摂取することが必要です。



食事もしっかり  
食べましょう!!



- ※ 水・お茶は、塩分が補給できないため、脱水状態時の水分・塩分補給にはお勧めできません。過度の発汗による水分と塩分の喪失時には、速やかに吸収・補給できる経口補水液が適しています。各家庭でも1~2本は準備しておきましょう。