

都賀いきいき センターだより 8月号

令和元年8月1日発行
都賀いきいきセンター
千葉市若葉区都賀4-20-1 都賀コミュニティセンター内
電話 232-4771
FAX 232-4773

2019年度 後期 生きがい活動支援通所事業 募集開始!

日常動作訓練、教養講座、趣味活動などを行い、参加者の皆さんが交流し、介護が必要となることを予防し自立した生活維持を目指します。

- ・利用日時：火～土曜日の1日（特定の曜日）、祝日を除く週1回。
10:00～15:30
- ・対象：市内に住所を有する65歳以上の方。（10月1日現在）
但し、介護保険の認定（要介護・要支援）を受けていない方。

※詳しい募集内容は8月1日号の市政だよりに掲載されます。ご確認ください。

2019年度 10月～12月コース 機能回復訓練 募集開始!

身体機能の低下が見られる方を対象に、ストレッチ体操等を2時間程度行い、日常生活能力の回復、身体機能の向上を図ります。

- ・利用日時：10月～12月コース、1月～3月コースいずれも3か月間、
全12回。水曜日（第5週を除く）13:30～15:30
- ・対象：市内に住所を有する60歳以上の方。（10月1日現在）

※詳しい募集内容は8月1日号の市政だよりに掲載されます。ご確認ください。

健康相談室より

「健康のため水を飲みましょう」

目覚めの一杯、寝る前の一杯、しっかり水分、元気な毎日!

体の中の水分が不足すると熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など様々な健康障害のリスクの要因となります。

健康のため、こまめに水分補給をしましょう。

寝る前、起床時、スポーツ中及びその前後、入浴の前後、そして、のどの渇く前に

脱水がもたらす健康障害

水分を5%失うと…脱水症状や熱中症等の症状が現われます
10%失うと…筋肉の痙攣、循環不全などが起こります
20%失うと…死亡の恐れ

筋力低下・・・水分を蓄える筋肉量が減り、転倒骨折
寝たきりへの危険性あり

熱中症・・・体温上昇による発汗、体液の脱水、命の危険性あり

脳梗塞、心筋梗塞・・・脱水により血液濃度が増し、血管が詰まりやすくなる。後遺症、命の危険性あり



※暑さに負けず、楽しく夏を過ごしましょう

厚生労働省 健康のため水を飲もう サイト

8月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	囲碁、将棋、麻雀などに多目的室 をご利用して頂いております。 ※詳しくは当センター受付 窓口までお問い合わせ下さい。				1	2	3
午前					×	×	○
午後①					○	○	○
午後②					○	○	○
	4	5	6	7	8	9	10
午前	○	×	×	○	×	×	○
午後①	○	○	○	○	○	○	○
午後②	○	○	○	○	○	○	○
	11	12	13	14	15	16	17
午前	○	×	○	○	×	○	○
午後①	○	○	○	○	○	○	○
午後②	○	○	○	○	○	○	○
	18	19	20	21	22	23	24
午前	○	×	×	○	×	○	○
午後①	○	○	○	○	○	○	○
午後②	○	○	○	○	○	○	○
	25	26	27	28	29	30	31
午前	○	×	○	○	○	○	○
午後①	○	○	○	○	○	○	○
午後②	○	○	○	○	○	○	○

- 午前=9:30~11:30 午後①=12:00~14:00 午後②=14:30~17:15
- ○印=利用可。×印=利用不可。
- 予定は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。

当センターをご利用時、車でお越しの際は、都賀コミュニティセンターの駐車場をご利用下さい。
尚、駐車場には限りがございますので、公共交通機関のご利用もご検討ください。



一般開放<卓球>予定表

※予定は変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

- 4日 (日) 12:00 ~ 17:15
- 11日 (日) 9:30 ~ 14:00
- 12日 (月) 9:30 ~ 11:30
- 18日 (日) 12:00 ~ 17:15
- 25日 (日) 9:30 ~ 14:00
- 26日 (月) 9:30 ~ 11:30

