

都賀いきいきセンターだより 8月号

令和4年8月1日発行
千葉市都賀いきいきセンター
千葉市若葉区都賀4-20-1 都賀CC内
電話232-4771 FAX232-4773



ホームページやツイッターをご覧ください！

ホームページアドレス→<https://syafuku-chiba.jp/tsuga.html> (左)

ツイッターアドレス →https://twitter.com/wakabaikiiki_p (右)



令和4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、介護が必要となることを予防し、自立した生活の維持を目指します。

【対象】市内に住所を有する65歳以上で、介護保険の非該当の方が対象です。

【利用日】火～土曜日のうち希望する曜日（祝日を除く）週1回。10：00～15：00です。

※詳しい募集内容は市政だより8月号に掲載されます。ご確認ください。



令和4年度10月～12月、1月～3月 ボディケアスクール（旧機能回復訓練）募集開始

ストレッチ体操などを行い、日常生活能力の回復、身体機能の向上を図ります。

【対象】市内に住所を有する60歳以上の方。

【利用日時】10月～12月、1月～3月コースいずれも3か月間、全12回。

毎週水曜日（第5週を除く）13：30～15：30

※詳しい募集内容は市政だより8月号に掲載されます。ご確認ください。



生きがい活動支援通所 活動報告

◆教養講座〈フラワーアレンジメント〉

7月1日（金）～7日（木）宮田先生のご指導により、『バラ』や『ひまわり』『デンファレ』等季節の生花のアレンジと家で長く生花を楽しむコツを学びました。参加者からは「毎日家で楽しく眺めています」等の感想が聞かれました。



講演会開催報告「筋トレ！スクール！！～痛みの改善につなげよう～」

6月30日（木）9人の方が参加され、森田理学療法士の指導により、痛みの改善に繋がる筋トレ講演会を実施しました。参加者からは、「日頃からの少しずつの運動が大事ということが解った」「股関節のストレッチが出来て良かった」「イケメンの療法士で楽しく出来ました」等の感想が聞かれました。



講演会「悪質商法の手口と対処法について」のお知らせ

日時：8月30日（火）9時30分～11時

対象：千葉市内に住所を有する60歳以上の方

定員：12人 参加費：無料

申込：8月1日（月）9時30分～窓口・電話・FAXで



健康相談室より



手指のしびれにご用心!

○手指がしびれる時、疑われる病気は？

◆脳卒中：「体の片側にしびれ」、「麻痺」「ろれつが回らない」などの症状がみられたら、脳卒中の可能性がります。

その場合迷わず救急車を呼んでください。

◆糖尿病：病気が進行すると、手以外に足もしびれることが多い。

左右の手にしびれが現れるのが特徴です。

◆首の病気（頰椎症・頰椎症性神経根症）

顔を上に向けた状態で首を右に倒すと右手、左に倒すと

左手にしびれが強くなる。

◆手根管症候群：小指以外の指にしびれが起こります。

◎手のしびれには必ず原因があります。

手のしびれが長引くようなら、病院を受診をしましょう。

その際は、「どの指が」「どのように」「いつしびれるのか」等

特徴をしっかりと医師に伝えましょう！！

(参考) NHKチャンネル

※まだまだ、暑い日が続きます、熱中症に気をつけて、お過ごしください。



8月 多目的室 一般開放予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前	×	×	×	×	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	7	8	9	10	11	12	13
午前	○	×	○	○	○	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	14	15	16	17	18	19	20
午前	○	×	×	○	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	21	22	23	24	25	26	27
午前	○	×	○	×	×	×	○
午後	○	○	○	○	○	○	○
	28	29	30	31	午前=9:30~13:00 午後=13:00~17:00 ○=利用可、×=利用不可 ※予定は変更となる場合があります。		
午前	○	○	○	○			
午後	○	○	○	○			

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ますようお願い申し上げます。尚、駐車場に止められる台数には限りがございますので、公共交通機関のご利用も重ねてお願い申し上げます。



一般開放〈卓球〉予定表【集会室】

8月	7日(日)	9:30~17:15
8月	11日(木)	9:30~17:15
8月	14日(日)	9:30~14:00
8月	21日(日)	9:30~17:15
8月	28日(日)	9:30~14:00
8月	29日(月)	9:30~17:15