

# 大宮いきいきだより

## 7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。

### 大宮小学校の子供達と一緒にポッチャ交流を行いました♪

大宮小学校の1年生から6年生の児童と生きがい活動の参加者で、毎年ポッチャの交流会を行っています。

1年生は初めてのポッチャ体験となり、始めは戸惑いながらボールを投げていましたが、慣れてくると的になるボールに上手く近づけながら投げられるようになり、皆と一緒に楽しんでいました。

ポッチャの後は給食を一緒に頂き、子供達と楽しい時間を過ごさせてもらいました。



### 「生きがい活動支援通所事業」活動報告

6月の教養講座は『フラダンス』を行いました。色鮮やかな衣装に首飾りのレイを着けて、フラのステップや手の動きなどを教わりました。

フラの曲に合わせて踊ると、ハワイアンの気分になって、皆さん楽しそうに参加されていました。



### ☆利用者を集めています☆

当センターでは、利用予定のない部屋は一般開放しています。だんだん暑くなる時期に、涼しい部屋で趣味の活動やご友人と集まる場所としてお使いになりませんか？また、10名以上集まると、2時間単位でお貸しできます。裏面の「利用予定」に○のついていところが使用可能な日となります。

ご希望の方は、事務室までお問い合わせ下さい。

皆様のご利用を心よりお待ちしております♪



## 同好会 参加者募集中!!



大宮いきいきセンターでは、様々な同好会が活動しています。一緒に参加してみませんか？見学も受け付けています。詳細についてはセンターまでお問い合わせ下さい。

《運動系》



卓球・太極拳・体操など

《芸術系》



ハーモニカ・フラワーアレンジメント・書道・脳トレ・英会話など

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

### 熱中症は予防が大切

#### 《暑さを避ける》

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりしましょう。また、屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切（設定温度28度以下、湿度60%以下）に使ったり、すだれやカーテンで直射日光を防いだりして、暑さを避けましょう。

#### 《服装を工夫する》

汗を吸収してくれる吸収性に優れた素材の服や下着を着ましょう。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。

#### 《こまめに水分を補給する》

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているので、こまめに水分を補給することが大切です。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給しましょう。

#### 《暑さに備えた体づくりをする》

日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣を身につけておくと、熱中症にもなりにくくなります。

#### 《集団活動の場ではお互いに配慮する》

集団で活動する場合には、お互いの配慮や注意も必要です。暑い場所での作業や運動は、こまめに休憩したり、一人一人当たりの作業時間を短くしたりしましょう。活動の後には、涼しい環境で安静にするなど、体温を効果的に下げよう工夫をしましょう。

NHKきょうの健康より