

# 大宮いきいきだより

## 5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。

### 【機能回復訓練 7月～9月コース 欠員募集!!】

6月1日より、機能回復訓練の欠員募集を開始します。

機能回復訓練では、日常生活能力の回復や身体機能の維持・向上を目的とした体操やストレッチ、日常生活動作で困っている事についてのアドバイスなどを理学療法士等が行っています。



【実施期間】 7月～9月 【開催日】 毎週水曜日（第5週目を除く）

【時間】 9時30分～11時30分

【募集人数】 6名

【対象】 市内に住所を有する在宅の60歳以上の方（4月1日現在）

生きがい活動支援通所事業に参加していない方、又は他コースの機能回復訓練の参加決定を受けていない方

【優先順位について】

- ① 新規の方（1年間、当選されていない方も含む）
- ② 直前コース（4月コース）を受講していない方

※直前コースを受講した方も申込は可能

【申込について】

6月1日(土)午前9時30分より事務室窓口、または電話・FAXにて受付します。

申込期間…6月1日(土)～6月7日(金)まで 応募多数の場合 15日(土)9:30～抽選



### 《生きがい活動支援通所事業》

#### 『生きがい活動ってどんなことするの?』

生きがい活動では、介護予防に繋がる体操や室内で楽しめるレクリエーション、講師による講座や趣味活動など様々な内容を実施しています。

同じ年代の方々との交流や友達作りの機会として参加してみませんか。見学も出来ますので、ご希望の方は当センターまでお問い合わせください。

- ・実施日：火曜日～土曜日のうち1日  
(年末年始・祝日を除く)
- ・時間：10時00分～15時30分
- ・定員：各曜日18名
- ・対象：市内に住所を有する在宅の65歳以上の方  
(4月1日現在)  
介護保険の認定を受けていない方



### 大宮いきいきセンター「イベント情報」

『健康フェスティバル』を開催します。身長・体重・骨密度測定・脳年齢測定・健康相談などを実施します。開催日は6月23日(日)の予定です。詳しくは、いきいきだより6月号をご覧ください。



#### みんなで楽しく健康麻雀♪

当センターで健康麻雀をしませんか？お部屋と道具を無料にて貸出しています。事前申込制で4人1組のグループが対象となります。

詳しくは当センターまでお問い合わせください。

《実施日》 毎週日曜日の12時から利用可能



5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
9:30~11:30				機能回復訓練	元気アップOB会	○	大宮リズム体操
12:00~14:00				○	○	○	○
14:30~16:30				○	○	わかば太極拳	○
日/時	5	6	7	8	9	10	11
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
14:30~16:30	○	○	○	オカリナ	FUN英会話	○	○
日/時	12	13	14	15	16	17	18
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OB会	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	○	大宮いきいき体操	○	○
14:30~16:30	○	○	ヨガビリーB	○	○	わかば太極拳	○
日/時	19	20	21	22	23	24	25
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
14:30~16:30	○	○	○	オカリナ	FUN英会話	○	○
日/時	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	○	○	大宮パソコン	
12:00~14:00	麻雀開放	○	パソコンキサラギ	○	○	○	
14:30~16:30	○	○	ヨガビリーB	○	○	○	

- ※ 一般開放は予約なしで1名様からご利用可能です。
- ※ ×のついた日時は、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



### 『噛むことは健康の源です』

子供の頃「よく噛んで食べなさい」と言われたものです。  
 良く噛んで食べると唾液がたくさん出ます。唾液は消化酵素を分泌して消化吸収を助けるだけでなく、口の中の乾きを防ぎます。それによって雑菌の繁殖をおさえ、きれいにする働きがあります。さらによくかみくだくことで脳の血流もよくします。

食事は生きる楽しみのひとつですから、しっかり噛めるように義歯を調整、あるいは、新調して、噛める力を維持するよう心がけましょう。

- 体に違和感はありませんか？

**急な体重の減少は気を付けて!!**



特別な生活の変化がなくて、急にやせてきたら病気を疑いましょう。早く病院で診察しましょう。

NHK 今日の健康より