

9月 介護予防のお知らせ

北区立いきがい活動センター発行 第5号 令和4年8月25日

いきいき脳活体験塾無料体験会 開催のお知らせ

10月より令和4年度下期「いきいき脳活体験塾」を開始致します。
プログラム開始に伴いまして無料体験会が決定致しました。

日時 9/10(土), 17(土)
10/1(土) 10:00~11:30

対象 「いきいき脳活体験塾」に
参加されたことがない方

定員 各日20名

申込 8月25日(木)~先着順
(窓口・電話・メール)

場所 2階トレーニング室

令和4年度下期「いきいき脳活体験塾」の申込の詳細に関しましては、もうしばらくお待ちください。

ゆったりリズムplus 2階体操の風景

ゆったりリズムplusの運動のご紹介です。

最初に脳トレで頭の体操。次に手指の体操やグーパー運動をして、末端の筋肉を動かすことで血流を促します。筋トレを兼ねた体操では、「セラバンド」という運動用のゴムを使用して、筋トレ運動を行います。S職員は体格が良いので、道具を使用するのがとても似合いますね。



今月のコラム:秋バテ (夏が過ぎても不調が続く!?)

秋バテとは、夏が終わる8月末から秋本番の10月頃にかけて、夏の生活習慣により自律神経が乱れ、食欲不振や倦怠感などの体調不良が続くことです。

【原因】 自律神経の乱れ (ストレス) と冷え (血のめぐり)

- 夏バテ…夏の生活習慣、冷房による冷えと室内外の温度差、冷たいモノのとり過ぎ
- 秋バテ…夏バテ+秋の朝夕の寒暖差、台風や長雨などによる気候の変化、夏バテよりも一層 自律神経が乱れ、ツライ症状が出てくる

【主な症状】 夏バテに似た以下のような症状

- カラダがだるい
- 疲れがとれない
- ヤル気が出ない
- 頭が痛い
- めまいがする
- 食欲がない
- 胃がもたれる、など

【予防と対策】

- ①食事…カラダを温める食材 (根菜類等) や旬の食材もとり入れ、栄養をしっかりとる (ミネラル、ビタミンB群、たんぱく質などの疲労回復や熱量の維持に効果的な食品が有効)
- ②運動…無理のない適度な運動をする (自律神経の機能が回復)
- ③睡眠…しっかり身体を休め体調を整える (睡眠不足は自律神経のバランスを崩す)
- ④入浴…38~40度位のぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ⑤水分補給…秋も意識的に水分をとる (夏の暑さがおちついてくると水分補給への意識が薄れがち 常温や温かいものでコマメに水分補給)

9月 きらりあカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	2 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 フ 18:00~20:30	3 パルビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30
4 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	5 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	6 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30	7 フ 9:30~12:00 ゆAコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	8 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	9 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 大和ライフウィズ相談会 14:00~16:00 フ 18:00~20:30	10 脳活体験会 10:00~11:30 きらりあ花と緑のクラブ 10:00~12:00 パルビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30
11 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	12 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	13 きらりあ体操 9:30~10:00 ストリートピアノ 10:00~12:00 フ 13:30~16:30	14 フ 9:30~12:00 ゆBコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	15 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	16 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 フ 18:00~20:30	17 脳活体験会 10:00~11:30 パルビック講座 14:30~15:45 フ 18:00~20:30
18 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	19 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	20 きらりあ体操 9:30~10:00 Zoom講座 13:00~14:00 フ 13:30~16:30	21 フ 9:30~12:00 ゆAコース 14:00~15:30 フ 18:00~20:30	22 フ 9:30~12:00 初めての仕事探し講座 10:00~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	23 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 フ 18:00~20:30	24 野菜販売 13:00~15:00 パルビック講座(終) 14:30~15:45 フ 18:00~20:30 
25 フ 9:30~12:00 13:30~16:30	26 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	27 きらりあ体操 9:30~10:00 ストリートピアノ 10:00~12:00 フ 13:30~16:30	28 フ 9:30~12:00 フ 18:00~20:30	29 フ 9:30~12:00 きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	30 きらりあ体操 9:30~10:00 フ 13:30~16:30 フ 18:00~20:30	

フ ...フリーエクササイズ
ゆ ...ゆったリズムPlus
脳活 ...いきいき脳活体験塾
 抽選申込に当選された方のみ参加可能です。

＊お知らせ＊

コロナウィルス感染状況によりスケジュール変更となる場合がございます。
 詳しくはHPまたはお電話にてお問い合わせください。



北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

北区王子5-2-5-101 (UR都市機構王子5丁目団地内)

☎:03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233

✉:kitaku-ikigai@foryou.or.jp

開館 9:00~22:00 (感染状況により変更の可能性がございます)

HP: <https://www.foryou.or.jp/facility/kitakuikigai/w133/>

※ご利用には登録用カードの申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。

