



令和5年6月（2023年）Uセンター予定表



教室・講座
行事など

日	月	火	水	木	金	土
休館日				1	2	3
				英会話	書道 茶道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画 事前申込制
4	5	6	7	8	9	10
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー	書道 陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ ビリヤード 事前申込制	生け花 太極拳 スポーツ民踊 楽しくエアロビクス はつらつ体操	英会話 ハンドマッサージ 体験会 事前申込制	書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス ヨガ スマホの使い方 事前申込制
	11	12	13	14	15	16
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー	書道 陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ ビリヤード 事前申込制	太極拳 スポーツ民踊 楽しくエアロビクス はつらつ体操	英会話	書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操	着付 フラダンス まんてんダンス チェアヨガ 絵画 事前申込制
	18	19	20	21	22	23
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー	書道 陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ ビリヤード 事前申込制	生け花 太極拳 スポーツ民踊 楽しくエアロビクス はつらつ体操	英会話 おはなし会	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 お薬教室 事前申込制	着付 フラダンス ヨガ 絵画 スマホの使い方 事前申込制
	25	26	27	28	29	30
休館日	社交ダンス 社交ダンスフリー	陶芸 民謡 フラダンスフリー お昼の体操 うらちゃんカフェ ビリヤード 事前申込制	太極拳 スポーツ民踊 楽しくエアロビクス はつらつ体操	レッツシング U遊タイム	陶芸(6/2振替分) 生け花(5/3振替分) 日帰りバスハイク 事前申込制	

※急な変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。

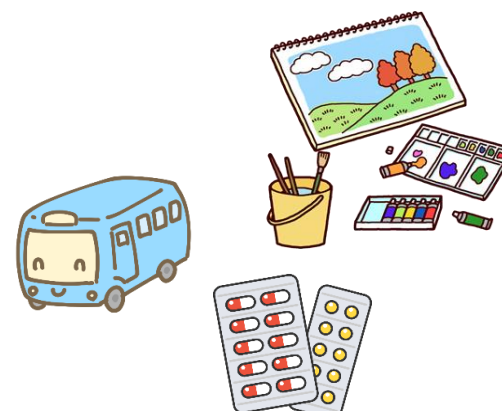
カラオケ（1階大広間） 月・金 13:30~15:45
（受付・抽選13:00~13:20）

健康麻雀（2階講座室4）月・木・土 9:00~15:30



申込期間 5/22（月）～6/19（月）までの行事 ～受付でお申込みください～

- 絵画講座
6月17日（土）～8月5日（土） 13:00~15:00
申込：5月11日（木）～5月24日（水）※応募多数時は抽選
- 日帰りバスハイク
6月30日（金） 9:00~16:00
申込：5月12日（金）～5月27日（土）※応募多数時は抽選
- まちのくすり屋さんによるお薬教室
6月23日（金） 13:30~15:00
申込：6月5日（月）～ ※先着10名



発行：浦安市老人福祉センター(愛称:Uセンター)
〒279-0042 千葉県浦安市東野1-9-1
TEL: 047-351-2096 FAX: 047-351-7373
URL: <https://ucenter.jp>



※Uセンターは、高齢者の皆様が、いつまでも健康で生きがいのある生活を営むことができるよう「心と身体の健康づくり」を目的として設置された、老人福祉施設です。愛称の「Uセンター」は、一般募集しつけられた名称で、浦安市の頭文字の「U」・お風呂の湯の「U」・友人の友の「U」・遊ぶの遊の「U」の意です。

復活！

日帰りバスハイク

みなさんお待たせしました。3年半ぶりに日帰りバスハイクが復活します♪

今回は、道の駅「発酵の里こうざき」と成田山新勝寺を散策して、昼食は成田上町「菊屋」にてうな丼を楽しむツアーです。みなさん奮ってお申込みください。

日時：6月30日(金)(雨天決行)
9:00~16:00

(出発場所および到着場所、総合福祉センター)

定員：41名(個人21名+ペア10組)

申込：5月12日(金)~5月27日(土) ※応募多数の場合は抽選

参加費：2,600円(昼食代)

※参加ご希望の方は、利用券をお持ちになり、受付にてお申し込みください。(必ずご本人がお申込みください。)ペア申込の場合はお二人で、受付までお越しください。※新勝寺へは、坂道を登ります。



～スケジュール～

※交通事情や天候により行程が変更になる場合があります。

- 9:00 総合福祉センター出発
- 10:00 道の駅「発酵の里こうざき」到着 お買い物
- 11:30 同出発
- 12:00 成田上町「菊屋」到着 食事(うな丼)を楽しむ
- 12:45 成田山表参道/新勝寺にて散策とお買い物
- 15:00 同出発
- 16:00 総合福祉センター到着(解散)



ハンドマッサージ体験会

ネイリストによるクリームなどを用いたハンドマッサージ体験会が開催されます。
日頃の疲れを癒やしてリフレッシュしてみませんか？

日 時：6月8日（木）
13：00～15：00
場 所：2階 講座室2
定 員：ハンドマッサージ15分間
先着20名
申 込：5月22日（月）～ ※定員に達し次第終了



新講座

脳トレ教室

6月から新しい自由参加教室が始まります。脳を活性化する簡単な運動トレーニング、回想、笑い、声出し、クイズ、歌、ゲーム、ワークシヨップなど取り入れた、気楽で楽しい教室です。

「みんなで」「楽しく」をモットーにクラスの中に自然な交流も生まれます。予約不要の教室ですので、みなさん奮ってご参加ください。

日 時：6月19日（月） ※次回は8月21日（月）の予定です。
10：30～12：00

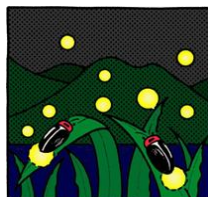
場 所：2階 講座室1
持ち物：筆記用具 水筒
講 師：浦安介護予防アカデミア脳トレ班



Let's sing ♪ ～ドレミの広場～

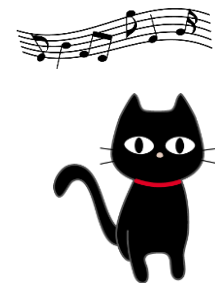
紫陽花のつぼみが膨らみ、もうすぐ花を咲かせそうな時季ですね。みんなで楽しくLet's sing ♪しませんか。みなさんのご参加をお待ちしています。

日 時：6月29日（木）
11：00～12：00
場 所：2階 多目的ホール
※自由参加です。



【曲名】

- ① 花の街
- ② 雨降りお月
- ③ 山の音楽家
- ④ 高原列車は行く
- ⑤ 黒ネコのタンゴ
- ⑥ ほたるこい
- ⑦ てんとう虫のサンバ
- ⑧ Uセンターイメージソング
「浦安の空の下」



訃報

浦安市老人福祉センターで長きにわたり民謡講座の講師を務めていただいております熊川豊氏が、5月に86歳で永眠されました。



熊川氏は生前、当センターの講師を務めるほか、サークル講師やイベントでの発表など、多岐にわたり精力的に活動されており、今年の4月まで当センターの民謡講座の講師を務めていただくなど、最期まで民謡と共にある日々を過ごされました。

訃報に接しまして、心より哀悼の意を表しますとともに、ご遺族のみなさま、関係者のみなさまに衷心よりお悔やみ申し上げます。



こまめとのんびり散歩



「フレイル」



木々の緑が雨に濡れ、ひととき色鮮やかに目に映る季節になりました。犬の散歩で山の中を歩くのですが、色とりどりの紫陽花の花が美しく咲き、私の目を楽しませてくれます。

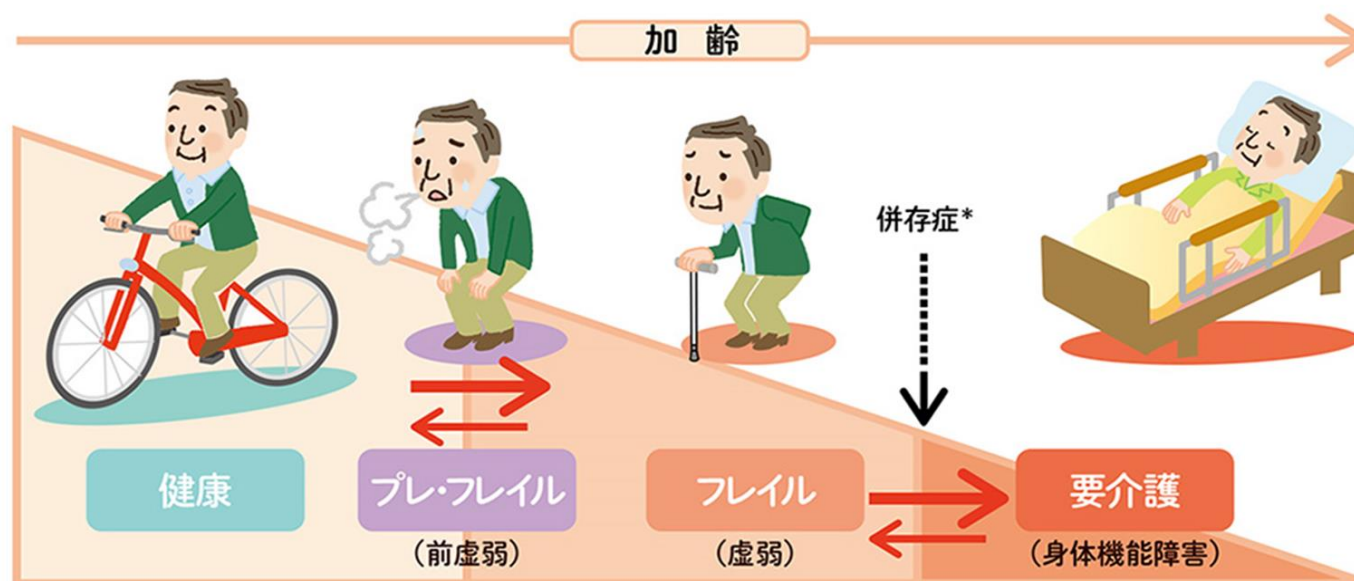
さて、新年度ということで、皆さんも新たに講座を受けられる方もおり、講座に慣れて参加されていることと思います。ぜひ楽しんで参加いただければと思います。

話は変わりますが、皆さん「フレイル」という言葉は聞いたことがありますでしょうか？

フレイルは、厚生労働省研究班の報告書では、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性（ぜいじゃくせい）が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされています。

何を言っているのか、わかりにくいですね。

要するに、「健康な状態」と日常生活でサポートが必要な「介護状態」の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、回復の見込みもある状態のことです。



フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

フレイルの状態になると、身体能力の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやすくなり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。

フレイルの状態を継続すると、要介護状態になってしまう恐れがあります。自宅に閉じこもることをせず、是非外に出る機会を作りましょう。

※Uセンターでは今後フレイル予防のイベント・講座などを検討中です。詳細が決まりましたら、HPや館内掲示ポスター等でお知らせいたしますので、みなさん奮ってご参加ください。

