

令和5年8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
		1	2	3	4	5
		書道	生け花	英会話	書道	着付
		陶芸	太極拳		陶芸	フラダンス
		民謡	スポーツ民踊		茶道	まんてんダンス
		フラダンスフリー	楽しくエアロビクス		はつらつ体操	チェアヨガ
		お昼の体操	はつらつ体操		健康体操	絵画
		うらちゃんカフェ				
6	7	8	9	10	11	12
休館日	書道	書道	太極拳	英会話	休館日 (山の日)	着付
	社交ダンス	陶芸	スポーツ民踊			フラダンス
	社交ダンスフリー	民謡	楽しくエアロビクス			ヨガ
		フラダンスフリー	はつらつ体操			
		お昼の体操				
		うらちゃんカフェ				
		・かんたんサーキット				
		・サーキットトレーニング				
		事前申込制				
13	14	15	16	17	18	19
休館日	書道	書道	太極拳	かんたんカラダ作り	書道	着付
	社交ダンス	陶芸	スポーツ民踊	事前申込制	陶芸	フラダンス
	社交ダンスフリー	民謡	楽しくエアロビクス	介護相談会	茶道	まんてんダンス
		フラダンスフリー	はつらつ体操	10~12当日参加	はつらつ体操	チェアヨガ
		お昼の体操			健康体操	
		うらちゃんカフェ				
20	21	22	23	24	25	26
休館日	書道	陶芸	太極拳	英会話	書道	着付
	社交ダンス	民謡	スポーツ民踊	腰痛予防講座	(8/11振替分)	フラダンス
	社交ダンスフリー	フラダンスフリー	楽しくエアロビクス	事前申込制	陶芸	ヨガ
	脳トレ教室	お昼の体操	はつらつ体操		茶道	絵画
		うらちゃんカフェ			はつらつ体操	
					健康体操	
27	28	29	30	31		
休館日	社交ダンス		生け花			
	社交ダンスフリー		(8/16振替分)			
			レッツシング			
			ゆうゆう元気塾①			
			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 7/20（木）～8/19（土）までの行事 ～受付でお申込みください～

- ・腰痛予防講座
8月24日（木）10:30~11:30
申込：8月1日（火）～定員になり次第終了
- ・絵画講座
8月26日（土）～11月4日（土）13:00~15:00
申込：7月13日（木）～7月27日（木）※応募多数時は抽選
- ・ビリヤード講座
9月5日（火）～10月10日（火）13:30~15:30
申込：8月1日（火）～8月19日（土）※応募多数時は抽選
- ・司法書士に聞いてみよう！
9月2日（土）10:00~12:00
申込：8月1日（火）～定員になり次第終了
- ・エンディングノートワークショップ
9月16日（土）13:00~15:00
申込：8月14日（月）～定員になり次第終了



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。

★介護予防★

なお先生となるみ先生の
ひざ痛予防講座(ミニ)

ひざの痛みを予防する為の座学と体操を行ないます。ひざ痛がある方、予防したい方も参加できる内容です。痛みの予防と緩和をしませんか？

日時: 7月26日(水) 10:30~11:30

場所: 1階 大広間

定員: 先着40名(申込制)

内容: 座学と体操

持ち物: 動きやすい服装、タオル

運動中に飲む飲み物

申込: 7月11日(火)~定員になり次第終了

講師: 石井 成美先生・兎澤 良輔先生

(了徳寺大学 理学療法学科)



※今回は諸事情により、清水 菜穂(なお)先生から
兎澤 良輔(とざわ りょうすけ)先生に変更になりました。

★介護予防★

ゆうゆう元気塾

令和5年8月30日(水)から令和6年1月30日(火)まで全6回の介護予防講座「ゆうゆう元気塾」が始まります。1回ごとの募集形式ですので、興味のある講座1回の参加や、6回参加することも可能です。

第1回は「からだ測定祭り」として、フレイルチェック(筋力や柔軟性など複数種類の測定)、結果の見方、ミニ講座などを行います。

日時: 8月30日(水) 13:30~15:00

場所: 2階 多目的ホール

定員: 先着50名(申込制)

内容: フレイルチェック(筋力、柔軟性など

複数種類の測定)、結果の見方

ミニ講座

持ち物: 筆記用具

申込: 8月1日(火)~定員になり次第終了



介護予防講座「ゆうゆう元気塾」全6回の日程は、
下記の通りです。

日にち	時間	場所	内容	定員
8月30日(水)	13:30~15:00	多目的ホール	フレイルチェック・結果の見方 ミニ講座	50名
9月29日(金)	13:30~15:00	多目的ホール	講話:低栄養改善(管理栄養士) 認知症について(講話と体操)	50名
10月28日(土)	13:15~14:15	大広間	講話:フレイルについて(保健師) 筋トレ体操	40名
11月30日(木)	13:30~15:00	多目的ホール	講話:口腔機能向上(歯科衛生士) 筋トレ体操	50名
12月12日(火)	13:30~15:00	大広間	講話:身体的フレイル予防(理学療法士) 筋トレ体操	40名
R6.1月30日(火)	13:30~15:00	多目的ホール	フレイルチェック・結果の見方 ミニ講座	50名

新しい看護師さんを紹介します



みなさん初めまして。
7月よりUセンターの看護師になりました堀口 かおる（ほりぐち かおる）です。
出身は関西ですが、浦安での生活は20年になります。専業主婦だった時期もあり未熟ではありますが、少しでも地域の方々のお役に立てるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



ほりぐち
看護師の堀口 かおるです。

うらちゃんカフェで口腔体操をしました

第1～4火曜日に開催されている「うらちゃんカフェ」で、7月4日（火）に市の高齢者包括支援課の歯科衛生士さんをお呼びして、口腔体操を行いました。食前のストレッチ、舌・顔の体操、吹き戻し笛を使ったり、パタカラ体操で歌を歌ったりしました。むせる方におすすめの体操だそうです。みなさん熱心にお話に耳をかたむけていらっしゃいました。



日帰りバスハイクがありました

6月30日（金）に、「Uセンター日帰りバスハイク」を実施しました。

今回は香取郡神崎町にある道の駅「発酵の里こうざき」に行ったあと、「成田山新勝寺」を散策するコースでした。「発酵の里」は日本酒をはじめとしたさまざまな発酵食品を日本全国から取り揃えている発酵に特化した道の駅です。地元の新鮮な野菜など特産品も揃っていて、みなさんたくさん買い物をして楽しまれました。

「成田山新勝寺」に到着してから、まずは「上町菊屋」さんで美味しいうなぎをいただき、その後各自で参道や新勝寺を散策しました。参道でもご家族へのお土産のうなぎを購入されている方もいらっしゃいました。

帰りのバスの中でもみなさん疲れた様子もなく、まわりの方との会話を楽しみ、元気に浦安に帰ってきました。

途中小雨がぱらついたりもしましたが、大きくお天気が崩れることもなく、4年ぶりにバスハイクで楽しい時間を過ごすことができました。



道の駅「発酵の里こうざき」で楽しくお買い物。安くて新鮮な野菜がたくさん売っていました。



昼食は「上町菊屋」でうなぎを美味しくいただきました♪



こまめとのんびり散歩



「健康寿命について」

みなさんは健康寿命という言葉はご存じでしょうか？

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とのことですが、わかりづらい内容ですよね。言い替えると、健康に生活できる期間のことです。

健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳（2019年厚生労働省）となっています。厚生労働省は、この健康寿命を男女ともに75歳以上にすることを目標としています。

目標を達成するために健康寿命を延ばす取り組みがいくつか示されていますが、その中に「介護予防、フレイル対策、認知症予防」が入っています。

ちなみに、全国都道府県ランキングがでており、千葉県は男性27位、72.61歳、女性は21位75.71歳でした。（2019年厚生労働省）



私どももみなさんの健康寿命を延ばせるように、協力出来ればと考えております。Uセンターでは、介護予防、フレイル対策、認知症予防対策として、運動系や脳トシの講座や教室などを順次開催しています。

みなさんぜひご参加ください。



介護予防講座の例

- イスに座ってかんたんサーキット
- 楽しく動いてストレス解消 サーキットトレーニング
- かんたんカラダ作り（イスを使って筋トレ&ストレッチ）
- なお先生となるみ先生のミニ講座（毎回テーマが変わります）
- ゆうゆう元気塾 など



健康寿命を延ばす機会として、ぜひUセンターをご活用ください。皆さんのお越しを職員一同お待ちしております。

毎日暑い日が続いています。体調をくずさない様に、ご注意ください。熱中症を予防するには、下記の4つに意識を持ってみてはいかがでしょうか？（環境省 熱中症予防情報サイトより抜粋）

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給

