

令和6年11月（2024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
					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 絵画中級 事前申込制
3	4	5	6	7	8	9
休館日 (文化の日)	休館日 (振替休日)	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	生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	英会話 パンチ&キック 事前申込制	書道 陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 司法書士に聞いてみよう 事前申込制	着付 フラダンス ヨーガ ポップアップカード 事前申込制 スマホの使い方 事前申込制
10	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	太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	英会話 バランスカチェック ふらつき予防 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 まんてんダンス チェアヨガ エンディングノート ワークショップ 事前申込制
		ビリヤード 事前申込制 サーキット 事前申込制				
17	18	19	20	21	22	23
休館日	書道 社交ダンス 社交ダンスフリー 脳トレ	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	生け花 太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	英会話 ゆうゆう元気塾 事前申込制	陶芸 茶道 はつらつ体操 健康体操 健康作り栄養講座 事前申込制	休館日 (勤労感謝の日)
		ビリヤード 事前申込制	スマホ講習会 事前申込制			
24	25	26	27	28	29	30
休館日	書道 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	太極拳 スポーツ民踊 はつらつ体操 楽しくエアロビクス 事前申込制	英会話 認知症サポーター 養成講座 事前申込制	陶芸 レッツシング	ポップアップカード 事前申込制 ツボセルフケア 事前申込制
		ビリヤード 事前申込制	SBC口腔ケア 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。

※当日参加可能の教室

申込期間10/21（月）～11/19（火）までの行事 ～受付でお申込みください～

- ポップアップカードを作ろう
11月9日・30日（土）13：00～15：00
申込：10月15日（火）～定員になり次第終了
- スマホ講習会
①11月20日（水）②12月2日（月）
③12月4日（水）10：00～12：00
④12月13日（金）14：00～16：00
申込：10月21日（月）～定員になり次第終了
（スマホはどの機種でも受講可能）
- 健康作り栄養講座
11月22日（金）10：00～12：00
申込：10月22日（火）～定員になり次第終了
- 認知症サポーター養成講座
11月28日（木）13：30～15：00
申込：10月28日（月）～定員になり次第終了
- ゆうゆう元気塾
11月21日（木）13：30～15：00
申込：11月1日（金）～定員になり次第終了
- 司法書士に聞いてみよう
12月5日（木）10：00～12：00
申込：11月5日（火）～定員になり次第終了
- スマホの使い方講座
12月14日・1月11日・25日・2月8日
（いずれも土曜日全4回10：00～12：00）
申込：11月14日（木）～定員になり次第終了
（スマホの機種はAndroidのみ。
iPhoneは対象外です。）



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。

Uセンター祭りにご来場いただきありがとうございました

9月28日(土)に「Uセンター祭り」が開催されました。心配していた雨も上がり、Uセンター利用者のみなさん、近隣住民の方などたいへん大勢の方にご来場いただきました。今回は特にお子さま向けのイベントや屋外でのキッチンカーの設置などがあり、様々な世代の方に楽しんでいただけました。



Let's sing ♪～ドレミの広場～

空が高く澄みわたり、気持ちのいい風が吹き渡る季節になりましたね。レッツシングで秋を感じてみませんか。

「湯・友・遊 Uセンター音頭」の練習もしますよ。ぜひ参加してください。

日時：10月31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まっかな秋
- ②あの町この町
- ③旅愁
- ④学生時代
- ⑤湯・友・遊 Uセンター音頭
- ⑥七つの子
- ⑦エーデルワイス
- ⑧Uセンターイメージソング
「浦安の空の下」

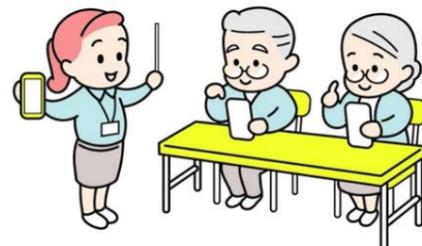
新講座

総務省「デジタル活用支援推進事業」スマホ講習会

スマホを持っているけど、今ひとつ使えている実感がない・・・そのような方のための講習会です。今回はスマートフォンならどれをお持ちでもお申込みができますので、ふるってご参加ください。

①～④は同じ内容です。いずれか1日を選択してください。

日時：①11月20日(水) 10:00～12:00
 ②12月2日(月) 10:00～12:00
 ③12月4日(水) 10:00～12:00
 ④12月13日(金) 14:00～16:00



場所：2階 講座室1

定員：各回先着12名(申込制)

持ち物：充電済みのご自身のスマホ(iPhoneでもAndroidでもOK!)
筆記用具

内容：スマホでの情報検索(Web検索)・音声入力
地図や経路検索の使い方・QRコードの利用法等

申込期間：10月21日(月)～定員になり次第終了

講師：パソコンプラザ

健康作り栄養講座

いつまでも若々しく！身体の中から美しく！秘められた野菜のチカラなど、楽しくわかりやすくご紹介します。

日時：11月22日（金）
10：00～12：00

場所：2階 講座室1・2

定員：先着40名（申込制）

内容：●老化を防いで身体の中から健康に
●野菜が持つ抗酸化力と抗糖化の仕組み・食べ方
●みかけ年齢チェック
●バランスのよい食事の組み合わせで家族も健康に

持ち物：筆記用具

申込：10月22日（火）～定員になり次第終了

講師：明治安田生命保険相互会社 浦安営業部総務課長
石川 雅子氏



認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、何か特別なことをする人たちではありません。認知症の人がいたときに、そっと見守る・そっと手助けをしてくださる方です。そんな「認知症サポーター」の方々が地域にたくさんいることで、認知症になっても安心して暮らせる街になります。みなさんも「認知症」について正しく学んでみませんか。

日時：11月28日（木）
13：30～15：00

場所：2階 講座室2

定員：先着15名（申込制）

内容：認知症についての正しい理解、接し方について

申込：10月28日（月）～定員になり次第終了

講師：阿部保健師（ともづな富岡）



～Uセンターからのお願い～

館内において、靴の履き間違い、タオルの取り違いが多く発生しています。特に黒い靴や白い浴用タオルなどは大勢の方が持っているため、取り違いなどがあってもなかなか出てこない場合があります。

- ・持ち物には名前を書く
- ・特徴のあるもの（色物、柄物、目印など）にする
- ・靴はビニール袋などに入れて持ち歩く

などをおすすめしています。

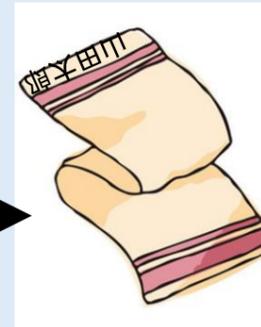
また、貴重品は必ず手放さないようにしていただくとともに、高額なものは館内に持ち込まないようご注意ください。

ご自分の持ち物はご自身で守りましょう！

（例）名前を書く
目印をつけるなど



（例）名前を書く
柄物にする



浦安市高齢者包括支援課によるコラムです。今回は、歯科衛生士の先生の回です。
参考にしてみてくださいはいかがですか？

「ゆうゆう元気塾コラム」

災害時への備え ～お口とからだの健康を守るために～

地震や豪雨など、予期せぬ災害に遭ってしまったときのための備えはできていますか？

災害時、水不足などで歯みがきや入れ歯のお手入れが難しい状況が続くと、お口の中の清潔が保てず、口内細菌が爆発的に増えます。その結果、むし歯や歯周病の悪化だけではなく、特に高齢者では肺炎など災害関連死にもつながる呼吸器感染症の危険性が高まることが知られています。

『口腔ケア』は災害時にからだの健康を保ち、いのちを守るためにもとても大切です。



持ち出し用グッズに口腔ケア用品を！

災害時の持ち出し用グッズに、歯ブラシのほか、洗口液(マウスウォッシュ)など、水を使わずに歯と口のケアができる用品を入れておきましょう。

用意しておきたい口腔ケア用品(例)

- ◆歯ブラシ◆液体ハミガキ(歯みがき後、水ですすぐ必要がない)◆洗口液
- ◆歯間ブラシ◆デンタルフロス◆口腔ケア用ウェットティッシュ
- ◆キシリトール配合ガム(唾液を出してお口を潤す)
- ◆入れ歯ケース◆入れ歯洗浄剤 など



水があまり使えない場合のお口のお手入れ

★歯みがき(歯みがき粉は使いません)

約30ml(大さじ約2杯)の水を用意して、まず歯ブラシを水で濡らし、歯みがきをします。歯ブラシが汚れたらその都度ティッシュで拭き取ります。最後に残った水でぶくぶくうがいをしましょう。

水の代わりに洗口液でうがいをしてもOKです。

★入れ歯のお手入れ

口腔ケア用ウェットティッシュ、無い場合はハンカチやティッシュペーパーなどで汚れを拭き取りましょう。

★唾液をたくさん出しましょう

唾液にはお口の中をきれいに保つ働きがあります。よく噛んで食べたり、唾液腺マッサージを行って、唾液の分泌を促しましょう。



避難時には入れ歯を忘れずに！

避難するときに入れ歯を忘れずに持って行けるように、普段から置き場所を工夫しましょう。持ち出し用グッズの袋に「入れ歯を持っていく」とメモを貼るなど、置き忘れ予防策をしておくのもよいでしょう。

入れ歯ケースや洗浄剤も一緒に用意しておきましょう。

