



平成29年7月 Uセンター予定表

教室・講座
行事

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・ ヨーガ教室 ・ 着付講座 ・ エンジョイ・フラ
2	3	4	5	6	7	8
休館日	・ 書道教室 ・ ダンス教室	・ 書道教室 ・ 民謡教室 ・ 陶芸教室・講座 ・ うらちゃんカフェ	・ 太極拳教室 ・ スポーツ民謡教室 ・ 和紙はり絵教室 ・ 生け花講座 ・ 特別健康相談	・ 英会話講座 ・ ふれあい広場 (事前申込) ・ シルバー人材 センター説明会	・ 書道教室 ・ そろばん教室 ・ 陶芸教室 ・ 健康体操教室 ・ 茶道講座 ・ 恋ダンスを覚えよう	・ ヨーガ教室 ・ 着付講座 ・ エンジョイ・フラ ・ パソコン体験広場 (事前申込)
9	10	11	12	13	14	15
休館日	・ 書道教室 ・ ダンス教室	・ 書道教室 ・ 民謡教室 ・ 陶芸教室・講座	・ 太極拳教室 ・ スポーツ民謡教室 ・ 和紙はり絵教室 ・ 生け花講座 ・ プール講座 (事前申込)	・ 英会話講座	・ 書道教室 ・ そろばん教室 ・ 陶芸教室 ・ 健康体操教室 ・ 茶道講座 ・ 恋ダンスを覚えよう	・ ヨーガ教室 ・ 着付講座 ・ エンジョイ・フラ
16	17	18	19	20	21	22
休館日	休館日 海の日	・ 書道教室 ・ 民謡教室 ・ 陶芸教室・講座 ・ うらちゃんカフェ	・ 太極拳教室 ・ スポーツ民謡教室 ・ 和紙はり絵教室 ・ 生け花講座 ・ 特別健康相談	・ 英会話講座	・ 書道教室 ・ そろばん教室 ・ 陶芸教室 ・ 健康体操教室 ・ 茶道講座 ・ 恋ダンスを覚えよう	・ ヨーガ教室 ・ 着付講座 ・ エンジョイ・フラ ・ パソコン体験広場 (事前申込)
23	24	25	26	27	28	29
休館日	・ ダンス教室	・ 民謡教室 ・ 陶芸教室・講座	・ 太極拳教室 ・ スポーツ民謡教室 ・ 生け花講座	・ 英会話講座 ・ メイクセラピーカフェ	・ そろばん教室 ・ 陶芸教室 ・ 健康体操教室 ・ 茶道講座 ・ 恋ダンスを覚えよう	・ チーバくんと 遊ぼう！
30	31					
休館日	・ 将棋大会(事前申込) ・ レッツシング ～ドレミの広場 ・ U遊タイム					

※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。

その他 カラオケ(1階大広間)・・・月・水 14:00～15:30(受付時間13:25～13:45)
 火・木・金・土 13:00～15:30(受付時間12:25～12:45)

健康麻雀(2階講座室4)・・・月・木・土 9:00～15:30

7月の自由参加の行事

～ぜひご参加ください！！～
 4日(火) 18日(火) 10:00～11:30
 5日(水) 19日(水) 13:30～15:30
 6日(木) 14:00～15:00
 7日、14日、21日、28日(金) 13:00～14:30
 27日(木) 10:00～11:30
 29日(土) 11:00～12:00
 31日(月) 11:00～12:00
 31日(月) 12:30～

※予定は変更になる場合があります。

うらちゃんカフェ (コミュニティキッチン)
 特別健康相談 (健康相談室)
 シルバー人材センター説明会 (講座室1)
 恋ダンスを覚えよう♪ (多目的ホール)
 メイクセラピーカフェ (コミュニティキッチン)
 チーバくんと遊ぼう! (多目的ホール)
 レッツシング～ドレミの広場 (多目的ホール)
 U遊タイム (多目的ホール)



平成29年7月号

Uセンターだより

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：<http://urayasu-shakyo.sakura.ne.jp/senior/modules/pico/>

※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。

認知症サポーター養成講座を開催します

介護保険制度施行前の日本では、高齢者の介護は家庭内の問題として扱われてきました。しかし、認知症患者が増え、介護サービスの拡充とともに介護は家庭内の問題から社会全体で取り組むべきテーマとして取り上げられるようになってきました。まさに認知症は個人や家族が支えるだけでなく、社会全体で支える時代になっているのです。

浦安市老人福祉センターでは介護・認知症予防としてみなさんに様々な事業やイベントをご案内してきました。今後のさらなる高齢社会への対応として、介護・認知症予防だけではなく、正しく認知症についてご理解をいただき、認知症の方やご家族と一緒に支えていただきたいと思います。つきましては今回開催する「認知症サポーター養成講座」に一人でも多くの方にご参加いただければ幸いです。

認知症サポーターとは、厚生労働省が推奨する「認知症サポーター養成講座」を受講した人なら誰でもなることができる、認知症の人やその家族の「応援者」です。現在、日本にいる認知症サポーターの数は、なんと約623万人（H27年6月時点）です。平成17年度から始まったこの取り組みですが、昨今、認知症への関心が高まっていることもあり、受講者が急増しています。

認知症サポーターになったからといって、なにか特別なことをする必要はありません。認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る人が増える社会づくりのためです。

みなさまのご参加をお待ちしています。

日時：6月29日（木）
13：00～14：30
場所：2階 多目的ホール
人数：40名（先着順）
申込：6/5（月）～定員になり次第終了

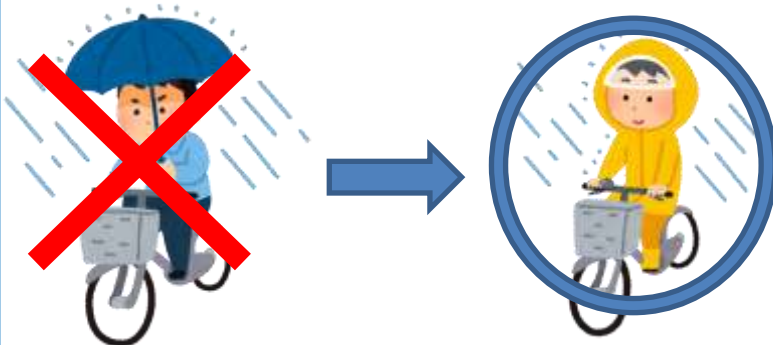


雨合羽販売（ビニール製）のお知らせ

傘さし運転は大変危険です。また、道路交通法違反です。違反者には5万円以下の罰金が科せられることがある他、道路交通法改定により、自転車運転者には3年間のうち2回以上自転車運転の規則に違反すると、安全講習の受講が義務づけられました。この講習も当然有料です。

Uセンターでは雨天時に傘の貸出しを行っておりますが、併せて雨合羽の販売1枚100円で開始いたします。

急な雨の時、自転車でお越しの方はこちらをご利用ください。



5月・6月のUセンター

スマートコンシューマー笑劇場

5月27日(土)に大広間におきまして「消費者月間記念イベント スマートコンシューマー笑劇場」が開催され、当日は振り込め詐欺等に関する講話や、明治大学落語研究会の学生さんによる落語や大喜利を披露いただきました。

市内にも無料プレゼントや安価な食料品や日用雑貨といった生活必需品の商品販売を餌に客を集め、その購買意欲を高めた上で、あたかも貴重な商品を安価に売っていると錯覚させて高価な(また市価よりも遥かに高い)商品売り付ける商法である、催眠商法を行っている業者が出ています。売っているものは布団や健康食品、健康機器、浄水器、電気治療器、ダイエット食品などが多いようです。

みなさん、くれぐれもお気をつけてください。



恋ダンスを覚えよう♪

5月31日(水)に、プロダンサーの渋谷さんを講師に招き、昨年テレビドラマでブレイクした「恋ダンス」を指導いただきました。

当日は大勢の方に参加いただき、複雑な振付けを少しずつ覚えて組み立てながら、最後には曲に合わせてみんなで楽しく踊りました。

不定期ではありますが「恋ダンスを覚えよう♪」を今後も開催いたしますので、みなさんの参加をお待ちしています。

☆次回以降の日程

日時：6月29日(木) 10:00~11:00

7月は毎週金曜日 13:00~14:30

場所：2階 多目的ホール (※自由参加です)



6月・7月のUセンター

Let's sing♪ ~ドレミの広場~

大きな声を出して、梅雨のジメジメ気分を吹き飛ばしませんか!(^.^)!
今月のにしちゃんでは、ピアノ伴奏に合わせて「月の砂漠」と「高原列車は行く」を歌います。ハンカチ持って来てください。

お友達をたくさん誘って来てくださいね~
レッツシング♪ (#^.#)

日時：6月30日(金) 11:00~12:00

場所：2階 多目的ホール



- 花の街
- 雨降りお月
- 月の砂漠
- 高原列車は行く
- 黒ネコのタンゴ
- ほたるこい
- 山の音楽家
- 浦安市民の歌
「海と緑のまち」

ウクレレクローバー演奏会

ウクレレサークル「クローバー」のみなさんによる、演奏会を開催します。
ウクレレに合わせてみなさん、一緒に歌いましょう♪

日 時：6月29日（木）11：00～11：30
場 所：1階 大広間
曲 名：高校三年生、憧れのハワイ航路等



シルバー人材センター入会説明会

シルバー人材センターについてご存じでしょうか？
浦安市にお住まいの60歳以上の健康で働く意欲や能力・体力のある方ならどなたでも会員になれます。色々な知恵や経験を地域に活かしませんか？

説明会を下記の日程で開催いたしますので是非ご参加ください！

日 時：7月6日（木）14：00～15：00
場 所：2階 講座室1



チーバくと遊ぼう！

浦安ダンスパークのみなさんとチーバくんがUセンターにやってきます。
みなさんが笑顔で元気に過ごせるように、チーバくとふれあい、一緒に楽しい時間を過ごすイベントです。
どうぞ、お楽しみに！！

日 時：7月29日（土）11：00～12：30
場 所：2階 多目的ホール



熱中症に気をつけましょう

1. 「気温や湿度を」計って知ろう
高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。
2. 「室内を」涼しくしよう
日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。
3. 「水分を」計画的にとろう
高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。のどが渇く前に、定期的な水分補給をしましょう。
4. 「お風呂や寝るときも」注意しよう
入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくとうよいでしょう。
5. 「お出かけは」体に十分配慮しよう
外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とって体を守りましょう。

☆身体に不調を感じたら、すぐに健康相談室にお越しくください。

