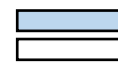


# 平成30年8月 Uセンター予定表



教室・講座  
行事

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			<ul style="list-style-type: none"> <li>太極拳教室</li> <li>スポーツ民謡教室</li> <li>和紙はり絵教室</li> <li>生け花講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>英会話講座</li> <li>セラピーメイク講座 (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>そろばん教室</li> <li>陶芸教室</li> <li>健康体操教室</li> <li>茶道講座</li> <li>いろいろなダンス を覚えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨガ教室</li> <li>着付講座</li> <li>エンジョイ・フラ</li> </ul>
5	6	7	8	9	10	11
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>ダンス教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>民謡教室</li> <li>陶芸教室・講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>太極拳教室</li> <li>スポーツ民謡教室</li> <li>和紙はり絵教室</li> <li>生け花講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>英会話講座</li> <li>セラピーメイク講座 (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>そろばん教室</li> <li>陶芸教室</li> <li>健康体操教室</li> <li>茶道講座</li> <li>いろいろなダンス を覚えよう</li> </ul>	休館日 (山の日)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>うらちゃんカフェ</li> </ul>				
12	13	14	15	16	17	18
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>ダンス教室</li> <li>着付講座 (8/11の振替分)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>民謡教室</li> <li>陶芸教室・講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>太極拳教室</li> <li>スポーツ民謡教室</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>そろばん教室</li> <li>陶芸教室</li> <li>健康体操教室</li> <li>茶道講座</li> <li>いろいろなダンス を覚えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨガ教室</li> <li>着付講座</li> <li>エンジョイ・フラ</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>後期講座申込開始 (~8/31まで)</li> </ul>			
19	20	21	22	23	24	25
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>ダンス教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>書道教室</li> <li>民謡教室</li> <li>陶芸教室・講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>太極拳教室</li> <li>スポーツ民謡教室</li> <li>生け花講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>英会話講座</li> <li>セラピーメイク講座 (事前申込)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>そろばん教室</li> <li>陶芸教室</li> <li>健康体操教室</li> <li>茶道講座</li> <li>いろいろなダンス を覚えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨガ教室</li> <li>着付講座</li> <li>エンジョイ・フラ</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>うらちゃんカフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和紙はり絵教室 (8/15の振替分)</li> </ul>			
26	27	28	29	30	31	
休館日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ダンス教室</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>民謡教室</li> <li>陶芸教室・講座</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生け花講座 (9/5の振替分)</li> <li>レッツシング</li> <li>U遊タイム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>こども寄席</li> <li>Uシネマ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>椅子に座って 筋トレ脳トレ(事前申込)</li> <li>男の筋トレ・フェブ Iクサイズ(事前申込)</li> <li>認知症サポーター 養成講座(事前申込)</li> <li>チェアヨガ(事前申込)</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>うらちゃんカフェ</li> </ul>				

※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

8月の自由参加の行事		～ぜひご参加ください!!～	※予定は変更になる場合があります。
1日(水)	13:30~15:30	特別健康相談(健康相談室)	
7日(火)21日(火)28日(火)	10:00~11:30	うらちゃんカフェ(コミュニティキッチン)	
29日(水)	11:00~12:00	レッツシング(多目的ホール)	
29日(水)	12:25~14:30	U遊タイム(多目的ホール)	
30日(木)	10:30~11:40	こども寄席(多目的ホール)	
30日(木)	12:30~14:15	Uシネマ(多目的ホール)	
15日(水)~31日(金)	後期講座申込期間 (※1日(水)~31日(金) 講座見学期間)		

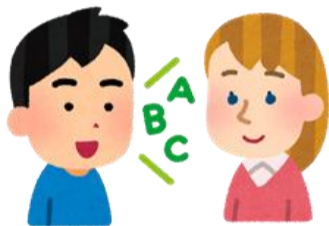
発行：浦安市老人福祉センター（愛称：Uセンター）  
〒279-0042 千葉県浦安市東野1-9-1  
TEL：047-351-2096 FAX：047-351-7373  
URL：<http://urayasu-shakyo.sakura.ne.jp/senior/modules/pico/>

※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。

## 後期講座受講申し込み受付開始します

募集期間：平成30年8月15日（水）～31日（金）

募集講座：◆英会話講座



・Aクラス（英会話初心者）

第1～第4木曜日 10:00～10:50

定員：10名

・Bクラス（英会話を少し習ったことのある方）

第1～第4木曜日 11:00～11:50

定員：10名

◆着付講座



第1～第4土曜日 10:00～12:00

定員：12名（女性対象）



◆エンジョイ・フラ

第1～第4土曜日 13:00～14:30

定員：60名



応募方法：「老人福祉センター使用券」を持参のうえ、  
募集期間中に配布する申込書に記入して、  
Uセンターの受付窓口でお申込みください。  
※募集の定員を超えた講座は抽選となります。

※講座は、10月から半年間の受講になります。

※教室との併行受講が可能です。

※講座は一度受講された方も申込みできます。

ただし、初めてのの方が優先となります。

※受講は無料ですが、材料費などは実費負担となります。

☆8月1日（水）～8月31日（金）を各講座の見学期間としています。  
ぜひご見学ください。



## 🚩 折り鶴に願いを込めて 🚩



## 🎙️🎙️🎙️🎙️ インタビュー 🎙️🎙️🎙️🎙️

Uセンターに千羽鶴をプレゼントして下さった宇田川君子さんにお話を伺いました。

Q：千羽鶴はいつ頃から作り始めましたか？

4年前から始めました。

—昨年から去年にかけて2000羽の鶴を折り、今年も2000羽折りました。

世界が平和になりますようにという願いを込めて、一羽一羽ていねいに折っています。

Q：2000羽もの鶴を折るのは大変なことですね

みんなに喜んでもらえるのが嬉しいので、苦にはなりません。

鶴以外にもくす玉やお花のくす玉も作っています。このUセンターの七夕にも飾ってもらっています。

Q：作った千羽鶴はどうされていますか？

できあがった千羽鶴は、市役所を通して長崎へ届けてもらいます。

今年はUセンターにもお届けしました。

宇田川さん、ありがとうございました。

聞き手：センター長 樽林元樹



## 🍊 健康相談室便り ~オレンジの香り~ 🍊

### 熱中症について

季節はめぐり夏到来、花火大会や夏祭り、帰省や夏旅などイベントがたくさんあります。万全な体調で満喫したいところですが、日本の夏は真夏日・猛暑日・熱帯夜の増加で、とても暑くなっています。熱中症で倒れ、救急搬送される件数も多く重症になると亡くなることもあります。

熱中症とは、高温多湿な環境下で長時間過ごす、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がたまり体調不良となる状態をいいます。

〈Ⅰ度〉 応急処置で対応できる軽症

立ちくらみ、めまい、筋肉痛、こむら返り、大量の発汗

〈Ⅱ度〉 病院の搬送 中等度

頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感

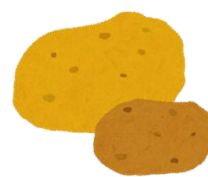
〈Ⅲ度〉 入院して集中治療 重症

意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温



予防としては「こまめな水分と塩分の補給」と「暑さを避けること」です。食事量が少なかったり、寝不足、暑さを感じにくく冷房が苦手な人は、要注意！温度計をチェックして、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

夏野菜や季節の果物、たんぱく質を多く栄養バランスに気を配ると、体力が維持できます。十分な対策を行い、暑い夏を元気に乗り切っていきましょう！





## 自転車安全シュミレーター体験を開催しました

7月18日(水)に浦安警察より「自転車安全シュミレーター」がUセンターの入口に設置されました。参加された方は、楽しく交通安全の意識を高めることができました。



Uセンターの周りは通学路でさまざまな年代の人が通ります。Uセンターから自転車で帰るときは、周りに歩行者や自動車がないかよく見て、歩道に出るときには、必ず一時停止をしましょう！ 事故に遭わない、起こさないように気を引き締めて運転しましょう。

止まれ



## 将棋大会を開催しました

6月29日(金)に将棋大会が行われ、参加者15名で熱戦が繰り広げられました。

結果は・・・優勝 峯崎 尚久さん  
2位 肥後 真司さん  
3位 堤 英機さん  
ブービー賞 多田 利雄さん

受賞者のみなさんおめでとうございます！



## 男のゆかた講座を開催しました

6月30日(土)に「男のゆかた講座」を開催しました。

11名の方が参加され、ゆかたの着付け方や帯の結び方などを丁寧に指導していただきました。

着付けが終わると、全員で館内を歩いてお披露目をしつつ、Uセンターのエントランスの七夕飾りをバックに記念撮影をしました。

男性のゆかた姿は涼やかさの中にも男らしさが垣間見えてとてもステキです。

みなさんもこの夏は日本の文化「ゆかた」を素敵に着こなして、日本の夏を楽しみましょう♪



## 60歳からの自動車交通安全講習会

安全運転に気をつけていても、ハンドルやペダル、機器の操作にうっかりミスが増えたりしていませんか？今後の安全運転について具体的に考えることをお手伝いするきっかけになる講習会です。

これからも、安全にお車を運転していただくために、Uセンターにお車でご来館されているみなさまは、ぜひご参加ください！！



日時：7月30日(月) 13:30～15:00  
場所：2階 講座室 1・2  
申込み：7月9日(月)～30日(月)  
募集：先着40名

