



# いきがばい

12月号 知立市老人福祉センター（スギ薬局知立 福祉アリーナ内）  
〒472-0023 知立市西町草刈10-5 ☎55-1804  
利用時間：午前9時～午後5時

令和2年12月から福祉体育館の愛称が

## 『スギ薬局知立福祉アリーナ』

になります。



皆さま、よろしくお願ひいたします。

### ※ご来館時のお願い

引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、  
手指消毒・マスク着用等をお願いいたします。

# 12月ふれあい広場のご案内

## 1日(火) 午前



### 笑いヨガ 19名

午前10時～11時30分

誰にでもできる笑いの健康法  
笑いながら簡単な体操で免疫力アップ!

## 10日(木) 午前



### うた声 19名

午前10時30分～11時30分

童謡・ナツメロ・演歌など楽しく唄い  
ましょう! 時には新曲もやりますよ!

## 20日(日) 午前

### 癒しのストレッチ Q-Ren 各回19名

①午前10時00分～10時45分

②午前11時00分～11時45分



簡単なストレッチで血液循環をよくし、  
自律神経を整えます。

## 25日(金) 午後



### 音楽体操 12名

午後1時30分～2時30分

「音楽」「体操」「映像」などを使って、  
楽しく無理なく脳を活性化!

## 10日(木)または27日(日) 午後 各回12名



### ロコモ予防体操 ①午後1時～1時45分 ②午後2時～2時45分 ③午後3時～3時45分

(いずれか1日、かつ、いずれか1回の参加をお願いします。)

立ったり、階段を上ったりといった日常生活の動作がスムーズにできていますか?

柔軟性を高め、活動量をあげて、筋力向上!

## 毎週金曜日 午後

やるっぴ!

各回12名

①午後1時30分～1時55分

②午後2時～2時25分



## まちかど運動教室

暮らしの中に運動習慣を取り入れ、  
脳にもほどよい刺激あり!

参加自由



動きやすい服装でご参加ください。

**ご参加の際は、手指消毒・マスク着用  
等をお願いいたします。**



# 冬は火災に注意！

## 先日の消防訓練の様子



9月25日

寒くなると、暖房器具を使う機会が増えます。暖房器具による火災が起きないためにも、暖房器具の点検をしておきましょう！

- 電気コードは傷んでいませんか？
- 温度は設定どおりに変化しますか？
- 変形していませんか？
- 壊れたり、穴が開いたりしていませんか？
- 異臭はしませんか？



## 冬の水分補給のお話



寒くなると、のどの渇きを感じにくくなり、水分補給の回数が減りやすくなります。秋・冬は『かくれ脱水症』に注意が必要です。

### 飲むタイミングを決めてしっかり水分補給！

#### 【おススメの水分補給のタイミング】

- ・ 起床時    ・ 食前食後    ・ トイレの後    ・ 外出の前後
- ・ 入浴の前後    ・ 就寝前

○自分の好きな飲み物を用意しましょう。（好きな飲み物が入った水筒を置いておくと良い）

○1回に飲む量は、コップ1杯程度がよいでしょう。

※コーヒーや紅茶などカフェインを含む飲み物は、利尿作用があるため、飲み過ぎに注意しましょう。



### 暖房器具を使うと体内の水分を失いやすい

暖房器具で部屋が温まると、空気が乾燥しやすくなります。体温が上昇すると、呼吸や汗によって体内の水分が失われます。このような状態のままでは脱水症になる可能性が高くなります。ご自分のタイミングでこまめな水分補給をしましょう。



### 高温で長時間使用しないように注意！

外が寒いと、暖房器具の設定温度を高めにすることがあります。高いまま長時間使用すると、体内の水分だけでなく、肌も乾燥してかゆみが出たり、やけどのように炎症を起こすこともあります。汗もかき一層脱水症状になりやすいため、暖房器具の設定温度にも注意しましょう。



2020年

# 12月 老人福祉センター予定表

日	月	火	水	木	金	土
29	30 休館日	1 笑いヨガ	2	3	4 まちかど運動	5
6	7 休館日	8	9	10 うた声 □□モ予防	11 まちかど運動	12
13	14 休館日	15	16	17	18 まちかど運動	19
20 Q-Ren	21 休館日	22	23	24	25 まちかど運動 音楽体操	26
27 □□モ予防	28	29	30	31	1	2

**12/28~1/4 は、休館日となり利用できません。**



今年は、コロナで大変な年になってしまったっぴ！  
 皆さんには、消毒等も含め、いろいろとご協力いただき、ありがたかったっぴ♡  
 お休み中、お身体に気を付け、よいお年を迎えてほしいっぴ♡  
 来年もよろしくっぴ！

※月曜日が祝日または振替休日の場合には、開館日となり、センターを利用できます。

※時間・場所などの詳細は、中面をご覧ください。

知立市老人福祉センター（スギ薬局知立福祉アリーナ内）

TEL & FAX **55-1804**

ゴ-ゴ- いちばんまるよ