



はつらつ大泉便り 4月号



新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、4月の全事業が休止となりました。また、区の方針により3月28日～4月12日の土曜・日曜のみ休館いたします。

※内容につきましては、流行状況等により変更になる場合があります。変更時は、館内掲示やホームページにてお知らせいたします。ご理解の程よろしくごお願い申し上げます。

館内をご利用いただけるのは・・・

西棟

- ・マッサージチェア
- ・スカイウエル

東棟

- ・休止になっていない団体事業

中央棟

- ・喫茶スペース
(お店は閉まっています)

休 止 事 業

- ・お風呂
- ・開放事業
(カラオケ/麻雀/卓球/筋トレ/パソコンコーナー)
- ・全主催事業
(はつらつ体操/手工芸教室/ストレッチ等々)
- ・囲碁将棋(持込不可)
- ・団体事業
(カラオケ/麻雀/囲碁/卓球)
- ・各棟湯呑み、ポット、カフェ

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|--------|----|-----|----|-----|-----|
| 3/29 | 30 | 31 | 4/1 | 2 | 3 | 4 |
| 休館 | ← 開館 → | | | | | 休館 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 休館 | ← 開館 → | | | | | 休館 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 休館 | ← 開館 → | | | | | 未定 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 未定 | ← 開館 → | | | | | 未定 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 5/1 | 5/2 |
| 未定 | ← 開館 → | | | | | 未定 |

健康長寿はつらつまつりのボランティアさん募集

開催日：5月27日(水) 10時～15時

受付係・案内係・ものづくり講師などをお願いする予定です。お時間もご都合に合わせて調整いたします。短時間も可能です！

ご協力いただける方は、受付にお声掛けください。初めての方も大歓迎！お気軽にお声掛けください♪

事前申込
抽選

筋トレマシンスタート事業

※「筋トレマシンの使用方法を習得する」講座です。

参加条件がございますので、詳細は事務所までお問合せ下さい。

講座期間：5月8日(金)～6月19日(金)

(5/26はお休みです)



毎週(火)・(金)週2回 全12回

午後1時30分～午後3時

■申込期間：4月3日(金)～4月17日(金)

■当選発表：4月24日(金)より館内掲示

※新型コロナウイルスの影響で中止となる場合があります

練馬区立 はつらつセンター大泉

〒178-0061 練馬区大泉学園町 1-34-20

TEL：03-3867-3180 URL：http://www.nerima-swf.jp/

FAX：03-3867-3181 Email：oizumi-center@nerima-swf.jp

◆開館時間◆

午前9時～午後9時30分(休館日12月29日～1月3日)

※毎月第3日曜日は定期清掃のため午後5時閉館となります。

◆ご利用方法について◆

練馬区在住、60歳以上の方ならどなたでもご利用いただけます。

ご利用には利用登録が必要です。保険証などの公的な身分証明書と、緊急時連絡が取れる方の氏名・住所・電話番号をご持参ください。

利用証を発行いたします。他のはつらつセンター・敬老館の利用証でもご利用いただけます。



コロナウイルス予防は手洗い・運動・睡眠・食事・・・そして笑顔😊

👉 ウイルスを寄せつけないように免疫力を高めましょう

免疫力は、食事(腸内環境を整えること)、十分な睡眠、体温を上げる運動(ウォーキングと筋トレ)で維持・向上が可能です。



こまめに手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。アルコールで手指消毒しましょう。



体温が上がると免疫力が高まります。人ごみをさけて散歩しましょう。無理のない範囲で、1日平均8000歩以上が効果的です。週に3回2~3種類の筋トレを行うと、足腰が弱りにくくなります。椅子につかまってスクワットをしたり、テレビをみながらかかとの上げ下ろし等自宅で出来る“ながら運動”も効果的です。痛みが生じたら、無理せず休憩しましょう。日中体を動かし、良質な睡眠を十分に取ることが大切です。



免疫細胞の約7割が腸内にあります。腸内環境を整える効果が期待される発酵食品や食物繊維を意識しながら、少量ずつ多様な食品を摂り栄養不足にならないようにしましょう。



室内でも、1日20分程度は日光に当たりましょう。電話やメールを活用して家族友人との交流でストレスを緩和させることも大切です。笑うことでNK細胞が増え、免疫力が向上します。NK細胞(ナチュラルキラー細胞)：生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

| | |
|----------------|----------|
| ①肉 | ⑥緑黄色野菜 |
| ②魚介類 | ⑦海藻類 |
| ③卵 | ⑧いも |
| ④大豆・大豆製品 | ⑨果物 |
| ⑤牛乳・乳製品 | ⑩油を使った料理 |
| あなたの点数は? --- 点 | |

少量ずつでも1群1点。毎日7品以上を目安に摂取しましょう。

3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

①マスクを装着する(口・鼻を覆う)
鼻から顔までを覆い、隙間がないようにつけましょう。
②ティッシュ/ハンカチで口・鼻を覆う
ティッシュ:使ったがすぐにゴミ箱に捨てましょう。ハンカチ:使ったらなるべく早く洗きましょう。
③袖で口・鼻を覆う
マスクやティッシュ/ハンカチが使えない時は、袖や上服の内側で口・鼻を覆いましょう。こまめに手を洗うことでも病原体が拡散しないようにすることができます。

相談会開催日

◆健康相談 火・木・金 9時~15時 事務所にお申し出下さい。

◆生活相談 随時受付いたします。事務所にお申し出下さい。

カフェわれもこう 大泉学園店

お休み

つくりっこの家

野菜等の販売会

販売日時は、館内掲示をご覧ください。

練馬区主催事業

休止

お申込みお問い合わせは下記にお願いいたします。
練馬区高齢社会対策課介護予防生活支援サービス係
03-5984-4596

業者点検、定期清掃など

【定期清掃】4月19日(日)17時~
※定期清掃日は17時で閉館となります。

情報発信・収集コーナー

休止