

「カフェ・濱野館」リニューアルオープン!

誰もが参加できる地域の交流の場として、毎月第4木曜日に「濱野館」を開催していましたが、令和2年1月の開催を最後に、コロナの影響で休止していました。今回地域の方のお力で、新たな「濱野館」として令和5年1月19日に再開しました！
3名のステップアップ講座修了者の方にスタッフとしてご協力頂き、当日は当事者の方やシニアリーダーの方等、12名の方が来て下さいました。参加者の方からは「楽しかった」「90代の方から元気をもらった」とのお声を頂きました。今後は下記の日時で毎月開催していく予定です、皆さんのお越しをお待ちしています！



ご協力頂くステップアップ講座修了者の方々☆

どなたでも参加可能です。センター職員も参加しているので、相談もできます。



若年性認知症の方や90代の方も参加されていました!



笑い声が絶えず、皆さん時間を忘れて楽しんでいました♪

日時：毎月第3金曜日

14時～15時30分

場所：あんしんケアセンター浜野

料金：飲み物代100円

(おかわり自由) ★学生無料

【後援】 障害者支援施設ハピネス浜野



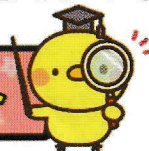
濱野館

春は自律神経の乱れに気をつけよう！



春は寒暖差や気圧の変動の影響により、自律神経のバランスが乱れ、体調不良に陥りやすいと言われています。疲れやストレスを感じたり、頭痛やだるさといった症状を引き起こしてしまうことも…。さらに「生活環境の変化」も自律神経を乱す原因になります。元気に過ごすためにも、ポイントを押さえて、体調を整えましょう。

自律神経を整える3つのポイント



朝食は抜かない

朝食は、寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経のバランスを整えてくれます。また、主食・主菜・副菜を揃えて、栄養バランスのよい食事を心がけることも大切です。



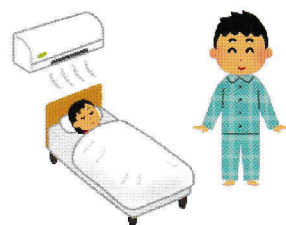
軽めの運動をする

ウォーキングや軽めのランニング、ストレッチなどがおすすめです。適度な運動はリラックス効果があり、ストレス解消にも効果的です。



睡眠環境を整える

睡眠の質を向上させることで、疲労効果やリラックス効果が高まります。部屋の室温や湿度、照明、寝間着など、睡眠環境を調整しましょう。



春を快適に過ごすためには、自律神経のバランスを整えることが大切です。普段の生活を見直して、心身の不調を防ぎましょう。



千葉市あんしんケアセンター浜野 ☎043-305-0102

JR浜野駅西口徒歩2分 〒260-0824 千葉市中央区浜野町891

(受付) 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

※千葉市あんしんケアセンターは、千葉市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。

令和6年3月 千葉市あんしんケアセンター浜野発行