ニュース ユッタリタイムズ

令和７年9月号

★9月の休館日は16日(火)です

いわき市健康・福祉プラザ
いわき ゆったり館
〒972-8321 いわき市常磐湯本町上浅貝22-1
【URL】http://www.yuttarikan.ecnet.jp/
【TEL】0246-43-0801 【FAX】0246-43-0804

★ゆったり館LINE公式アカウントではお友だち募集中★
右のQRコードか@557bgumvでご登録お願いします。
休館のお知らせや体組成計無料計測クーポンをお届け!!

ゆったりレッスン10月期募集!!

コース	毎週水曜日14時～ 水中運動教室	毎週木曜日14時～ シェイプアップ教室
内 容	水中運動4回	水中運動3回 室内運動1回(10/16)
日 程	10/1,8,15,22	10/2,9,16,23
定 員	30名	30名
参加費	￥3,000	￥3,000
申 込	ゆったり館窓口かお電話(43-0801)へ **9月24日(水)まで**	

※ゆったりレッスンはトレーナー指導による主に水中運動（有料）です。
お申込みは1コースのみ（同時受付はできません）。

おじいちゃん、おばあちゃん、それ介護保険サービス使えるかも！

今年の敬老の日は9月15日（月）

幸い重い病気もないし、自分で生活できているから介護なんて必要ないよと思っている65歳以上の方…立ち上がりや歩行にちょっと支えがあったらなと思うことありませんか？浴槽に入るとき、足元が不安になることあります。

日常生活でこうした不安や不便が増えてきたら、要支援認定の対象、つまり介護保険サービスが使えるかもしれません。お近くの地域包括支援センターまたは、いわきゆったり館デイサービスセンターに相談してみましょう。

用語検索 敬老の日

1947年9月15日に当時の兵庫県多可郡野間谷村の村長が「老人を大切にし、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」という趣旨で「敬老会」を開催したのが「敬老の日」の始まりであるとされています。また、国民の祝日に関する法律によると「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」としています。

ちなみに内閣府「高齢社会白書」によると国民の約3人に1人が65歳以上、約5人に1人が75歳以上となる計算です。

●ご利用ご相談・お問合せは
いわきゆったり館
デイサービスセンター
電話 43-0805 まで
見学・体験利用随時受付中！

いわきゆったり館デイサービスセンターでは、随時利用者さん受付中!!見学や体験利用もいつでもOK。お気軽にご相談ください。

ゆったりコラム

残暑お見舞い申し上げます 夏のヒートショックにご注意！

地球沸騰化時代、熱中症リスクとともに夏のヒートショックにも気を付けなければなりません。

夏のヒートショックは、極端に冷えた室内と外、またその冷えた部屋から熱い風呂に入浴するなど、温度差が10度以上になると、そのリスクが高まります。

温度差を10度未満に保ち、入浴後は、脱衣所でひと休みしてから部屋に入るなどの対策が必要です。

尚、キンキンに冷えたビールを飲んで体を冷やす方法は、利尿作用による脱水や体温の上昇による血圧低下によりヒートショックのリスクが高まりますのでご用心を！

★９月の15分間トレーニングのお知らせ★

日　程	開始時間	内　容
5日（金）	19:00	リズム体操
12日（金）	11:00	上半身トレーニング
22日（月）	15:00	体幹トレーニング
26日（金）	11:00	下半身トレーニング

参加は先着12名（最小催行人数３名）
受付は当日トレーニングルームまで
※15分間トレーニングはトレーナー指導のもとクアハウスを利用する方が無料で参加できるトレーニングです。

ゆったり交通安全メモ 「徐行」とはどのくらいのスピード？10km/h以下？20km/h以下？道路交通法で「徐行」とは「車両等が直ちに停止することができるような速度」で具体的な数値はありません。ゆったり館敷地内では常に徐行を心掛け、ゆったり速度で安全運転をお願いします。