



東淀川区老人福祉センターだより

2017年 【発行】大阪市立東淀川区老人福祉センター
〒533-0032 大阪市東淀川区淡路4-1-6 ☎06-6322-0173

第31回 東淀川区老人福祉センター

11月17日(金) 午前10時～午後4時
11月18日(土) 午前10時～午後3時

文化祭

みなさんへ
遊びに来てね!

☆お茶席☆

17日(金)
※一日限りです。
午前11時～午後3時
2階 ロビー
お茶代 一枚300円
★前売り★
10月16日(月)より
事務所にて発売
(限定120名)



★発表会★

17日(金) 午前10時～午後3時
18日(土) 午前10時～午後3時
【4階 大集会室】

《両日共 午後12時～午後1時 休憩予定》
民謡・詩吟・民謡・カラオケ・フォークダンス
3B体操・大正琴・社交ダンスなど

☆作品展☆

17日(金) 午前10時～午後4時
18日(土) 午前10時～午後3時

2階 大広間：お茶席・ぜんざい
書道・生花・絵筆・俳句など
3階 講習室：書道・手芸など
第1会議室：絵画・生花など
第2会議室：老人クラブコーナー



美味しい!
美味しい!

「ぜんざい」コーナー



17日(金)・18日(土)
午前11時～午後3時
2階 談話室
ぜんざい一杯 200円

西淀路第二保育所 ★絵画展★

西淀路第二保育所の園児たちの絵画展
や11日(金)午後1時から発表会
があります。是非ご覧ください。



★身体測定コーナー★

25名先着順

17日(金) 午後1時～4時 2階 健康相談室
体の歪みやバランスを3Dセンサーで測定します。
その場で、結果をお知らせします。
担当：コンディショニングアドバイザー

健康を維持していくために、自分のからだの
ゆがみを知り改善して楽しい生活を送りましょう。
良い機会です。是非、体験してみてください。



文化祭・発表会 出演希望者募集!

(一般出場の部)

歌、踊り、楽器演奏など、あなたの腕を披露してみませんか?
詳細は、事務室窓口の申込書をご参照ください。(定員5組)
申し込みは、10月16日(月)～10月23日(月)です。
(老人福祉センター利用証をお持ちの方)

※サークル生以外の方も18日(土)の「発表会」にご出演いただけます。



※各講座のお申込みは10月16日(月)から電話、または来館にて受け付けます。

「歩こう会」参加者募集

気持ちの良い季節になりましたね！
少し体を動かしてコスモスを見に行きませんか？

日 程	11月1日(水) 雨天時11月2日(木)
集合場所	東淀川区老人福祉センター 2階 フロア
集合時間	午前9時15分
行 程	万博記念公園 (自然文化園・日本庭園など)
定 員	30名(先着順)
参加費	30円(保険代)



パソコン教室

年賀はがきの作成です。



日 時	11月29日(水)～12月1日(金) 午後1時30分～3時30分
場 所	3階 第2会議室
定 員	10名(初めての方先着順)
対 象	文字入力、マウス操作のできる方 3日間全て参加できる方。

「歩き方教室」参加者募集

あなたの姿勢は大丈夫ですか？

日 時	11月24日(金) 午後1時30分～3時
場 所	東淀川区民ホール(区役所3階)
内 容	正しく美しく歩くことや運動の効果
持ち物	タオル・飲み物
定 員	100名(先着順)



ご協力
よろしく
おねがい
します

文化祭の準備、後片付けのため11/13(月)の準備と11/18(土)の後片付けを、ご協力していただける方は、いずれの日も、午後3時にセンター2階 談話室に集合して下さい。
よろしく、お願いします。

俳句サークル(木の芽) 作品
富田 栄子先生選

酒愛す亡父に新酒の封を切る
白萩のこぼれしままの百度石
秋夕焼未完の橋の影絵めく
吊橋を渡り切ったる鰯雲
思い出も共にたたみて秋扇

河原 年子
西澤 初江
堤下 雅美
片野 美智子
藤井 玲子



【利用者のみなさまへ】

文化祭の準備のため、11月14日(火)～18日(土)まで通常のセンター利用が出来なくなります。
誠に申し訳ございませんが、ご了承くださいませようお願い申し上げます。
尚、文化祭当日はスリッパのご持参にご協力、お願いいたします。

事業報告

☆社会見学バスツアー☆ 10月6日(金)

日帰りバスツアーで「信楽焼き絵付け体験」と関宿を散策してきました。
信楽陶苑たぬき村～関宿散策～伊賀越天然蔵・伊賀越第二工場～道の駅針テラス、コースでした。
絵付をした湯呑の出来上がりが楽しみです！親睦も深まり、楽しい思い出になりました。



★健康講座(高齢者の食生活について)★

9月20日(水)



← 保健福祉センターより寺西 ひろみ氏を講師迎え
高齢者の食生活について主食・主菜・副菜ゲームを
通して講義された。参加者のみなさんは、食に対して
は、かなり関心があり真剣に聞かれていました。
日頃わかっていることでも、ゲーム式に行くと迷う
ことが多かったようです。

いちょう学園

☆笑いヨガ☆



「リリーさん」こと
日置 ゆりえ先生



9月6日(水) 「リリーさん」こと日置 ゆりえ先生の笑いに

誘われ、参加者のみなさんもお腹の底から
笑っていた。笑うことはナチュラルキラー
細胞の数を増やし自己免疫力をアップ、もの
の見方も変わりストレス解消にもなります。
今日もみなさん！元気になって帰られました。



☆みんなで歌おう☆

9月7日(木)



リラックス運動から始まり、先生の穏やかな話し方で
気持ちが癒されたみなさんは休憩なしで15曲続けて
合唱しましたが、みなさんまだまだ歌いたい様でした。
歌った後のみなさん！いきいきと素敵な表情でした。

—参加者の声—

「気持ち良く！大きな声でうたわせてもらいました。」

今すぐにも合唱団が出来るくらいチームワーク、バッチリでしたよ！

「楽しかった！元気になった！」

11月の「れっ!ピンポン」

卓球開放日

- 4日(土) 午前10時～午後4時
- 6日(月) 午前10時～午後12時
- 11日(土) 午後1時～午後4時
- 20日(月) 午前10時～午後12時
- 25日(土) 午後1時～午後4時



初めての方でもご利用できますので
ご自由にお越しください。
ラケット・ピン球はお貸しします。
「うわぐつ」をご持参ください。

12月の行事予定

- 年忘れお楽しみ会・ハンドベル (6/水)
- おりがみ教室 (7/木)
- 健康体操 (12/火)
- 保育所交流会 (14/木)
- 落語 (19/火)
- 11月・12月誕生会 (20/水)
- みんなで歌おう (21/木)



みなさ～ん！ひとりで家に閉じこもらずに
センターに遊びに来てくださいね～！
待ってますよ～！