

2月 東淀川区老人福祉センターだより

2018年
〒533-0032

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

サークル運営委員会のお知らせ

サークル活動や、サークル運営についての話し合いをします。

日時 2月20日(火) 午前10時～
場所 3階 第2会議室

いちようサークル委員会

日時 2月20日(火) 午後1時30分～
場所 3階 第2会議室



※各サークルから1名のご出席をお願いいたします。

-高齢者の生きがいと健康づくり推進事業-

健康体操

楽しく元気に体操しませんか?



日時 2月15日(木)
午後1時30分～3時
場所 東淀川区民ホール(区役所)
内容 肩こり、腰痛改善等の健康体操
対象 市内在住の60歳以上の方
定員 100名(先着順)

申込み 1月4日(木)～電話または来館にて受付けています。

終活シリーズ③

生前遺品整理

身近な方がなくなり、残された遺品の処理に頭を抱えていませんか?



遺品整理ってどうしたらいいの?

日時 2月6日(火) 午後1時30分～3時
場所 3階 第2会議室
内容 終活シリーズ③ 「生前遺品整理」
講師 森田 道仁 (行政書士)
定員 30名(先着順)

スマートフォン教室

携帯の基本操作をわかりやすく練習します。
スマートフォンは貸出いたしますので、お気軽にご参加ください。

日時 3月2日(金)
午後1時30分～3時
場所 3階 第2会議室
定員 24名(先着順)



※初めての方を優先させていただきますので
ご了承ください。

1月・2月お誕生会

日時 2月21日(水) 午後1時30分～3時
場所 4階 大集会室
申込み 1月15日(月)～2月14日(水)まで

「演芸の部」申込み

申込み 1月15日(月)～2月14日(水)
定員 誕生月該当者の優先枠8組と他7組、および団体での出場枠5組。
※申込み多数の場合は、いずれの枠も抽選となります。



東淀川区老人福祉センター

老人福祉センターは大阪市内にお住いの60歳以上の方がご利用いただけます。
初めてご利用される方は、利用証をお作りしますので住所、氏名、生年月日を確認できるものをお持ちください。
他区の利用証をお持ちの方でもご利用できます。



※各講座の申込みは1月15日(月)から電話、または来館にて受付ます。
お申込みはご本人からに限らせていただきますのでご了承ください。

事業報告

お誕生会 12/20

11月・12月生まれのかた



お誕生日おめでとうございます。
今年もセンターに通って益々
元気に健康維持してくださいね！

♡ “☆+♡” + “☆+♡”

年忘れお楽しみ会

12/6

“ベルリンガーズ”“ミルフィーユのみなさんの
ハンドベル演奏で、ひと足早いステキな
クリスマス会を楽しみました。



天使の声と言われるベルの音色に
ホックリ！癒されましたね～！

♡ + “☆+♡” + “☆+♡”

おりがみ教室

12/7

今回は「干支の戌」の色紙を作りました。
基本折りから丁寧に教わりました。



指先を動かし、あたまをひねり、
ユーモアたっぷりの楽しい先生に
叱られながら、作品を完成させました。
4回シリーズでした！おりがみの
基本折りが、しっかり身につきました。



節分の日

2月3日（土）

平成30年の恵方は
南南東やや右です。
そもそも「恵方」という
言葉は、歳徳神（とし
とくじん）と言う神様が
いる方向の事。

☆ “+♡” + “☆♡” +

恵方巻きとは・・・

節分に食べると縁起が
良いとされている太巻き
（巻きずし）、大阪地方
を中心として行われている。
その太巻きを食べる
週間です。

幸せになれますように！



口下手は去年と変らぬ暦売り
新しき月日期待し日記買ふ
父在らば百歳なりし山眠る
年の暮序屋デビューの三歳見
山壁の深く重なり山眠る



大木	西澤	杉山	堤下	竹森
秀子	初江	千恵	雅美	三紀子

俳句サークル（木の芽）
富田 栄子 先生選
作品介绍

みんなで歌おう

12/21

歌や体操が大好きなみなさんが集まりました！
からだも気持ちもリラックス！



もっと！もっと！歌いたいなあ～！ からだと頭の運動もしっかりやったよ！

保育所交流会

(クリスマス会) 12/14

西淡路第二保育所の園児たちとの交流会で踊りや、ゲームを一緒に楽しみ
ました。
キャンドルサービスや、サンタさんも来てくれました。
楽しかったなあ～。



ゲームも頑張りました！



今年も元気に頑張ります～す！

「いきいき百歳体操」



センターでは「高齢者の生きがいと健康づくり推進事業」の一環として継続しています。

イスに座っての、一回30分の体操です。

日々の積み重ねでみなさんが健康でいられることが幸いです。

昨年の「歩こう会」に参加された、百歳体操会員の方はモノレールに乗らずに「歩ける！歩こう！」と言って目的地まで歩かれました。

やはり継続するってすごいなあ～と思ううれしかったです。

みなさん！今年も百歳体操頑張ってくださいね！

百歳体操会員募集

百歳体操Bクラス（午前10時45分）

（水・金）5名募集

-2回来られる方-



3月の行事予定

- ①3/13（火）健康体操
 - ②3/15（木）お笑い落語
 - ③3/29（木）世代間交流
（ゲーム大会）
- ③は申込み不要なので直接センターにお越しください。

お疲れさまでした



昨年末の大掃除に感謝を込めてご協力くださった西村さん、清水さん、萩野さん、豊山さん、前田さん、浅井さん

お疲れさまでした。そしてありがとうございました。

普段お話しする機会のない方たちとも、お話が出来て私たちも、ほっこり気分になりました。

これからも、センターに来て楽しみや、お友達をいっぱい作って、毎日をエンジョイしてほしいと思います。！

私たちは、それをお手伝いさせていただきながら頑張ります！

☆+° よろしくお願ひします ☆+°

インフルエンザにかからぬために

- * 咳やくしゃみが出る時は出来るだけマスクをする。
- * 外出から帰ったら、流水・石鹸で手洗いをする。
- * 適度な湿度の保持
- * 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取。
- * 人混みや繁華街への外出を控える。



インフルエンザにかかったら・・・

- * 早めに医療機関を受診しましょう。
 - * 水分を十分に補給しましょう。
- まずは休息と栄養が第一！栄養摂取しましょうね！

立春



頭の体操してみてね！

大阪 24区をさがせ！

の	の	べ	あ	お	う	よ	し	い	た
ら	ひ	が	し	よ	ど	が	わ	み	こ
ひ	み	や	こ	じ	ま	ま	お	る	の
し	よ	み	す	し	が	ひ	し	つ	は
と	に	し	な	り	し	ち	わ	く	な
さ	な	た	き	よ	じ	ゆ	が	う	ふ
え	な	み	み	う	ひ	う	ど	と	よ
の	に	す	の	さ	し	お	よ	う	ど
み	わ	ん	あ	の	に	う	し	よ	が
す	て	か	く	く	2	4	に	じ	わ
を	さ	が	せ	い	ひ	が	し	な	り

※よこ、たて、ななめでもOKです。

2月の「れっつ!ピンポンティ」

卓球開放日

- 3日（土）午前10時～午後4時
- 5日（月）午前10時～正午
- 10日（土）午後1時～午後4時
- 17日（土）午前10時～午後4時
- 19日（月）午前10時～正午
- 24日（土）午後1時～午後4時

「れっつ!ピンポンティ」は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・びん球はお貸しします。



