

6月 東淀川区老人福祉センターだより

2018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

「食育講座」 骨カルシウムについて

骨は3年で生まれ変わる!?
など、一日に摂りたいカルシウムの量や摂取に必要な食べ物についてお話しします。

日時 6月5日(火)
午後1時30分～3時
場所 4階 大集会室
講師 雪印メグミルク(株)
定員 30名(先着順)



※牛乳・チーズ・乳製品の試食があります。

人形劇

お馴染み!メイプルシロップのみなさんの、こころあたたまる人形劇をいっしょに楽しみませんか?

日時 6月6日(水)
午後1時30分～
場所 4階 大集会室
定員 60名(先着順)



お笑い落語

おおいに笑って元気になってくださいな!

日時 6月12日(火)
午後1時30分～
場所 4階 大集会室
演題 未定
定員 60名(先着順)



みんなで歌おう

歌うことは楽しいし元気になりますね!
みんなで楽しい時間を過ごしませんか?

日時 6月29日(金)
午後1時30分～3時
場所 4階 大集会室
講師 松本 久美子
定員 80名(先着順)



-高齢者の生きがいと健康づくり推進事業-

ディスクコン講習会

一度チャレンジしてください!

ディスクを的の近くに投げて得点を争う
チーム制で楽しいニュースポーツですよ!

日時 6月21日(木)
午後1時30分～3時
場所 4階 大集会室
定員 24名(先着順)



5月・6月誕生会

日時 6月20日(水)
午後1時30分～3時
場所 4階 大集会室
申込み 5月15日(火)～6月11日(月)



「演芸の部」申込み
申込み 5月15日(火)～6月11日(月)
定員 誕生月該当者の優先枠8組と7組、
および団体での出場枠5組。
※申し込み多数の場合は、いずれの枠も
抽選となります。

利用証の更新はお済ですか?

4月2日より、利用証の更新が始まっています。
更新はもう済まされましたか?
また、利用証の紛失や汚損の場合は再発行いたしますのでお知らせください。



※各講座のお申し込みは5月15日(火)から電話、または来館にて受付けます。
お申し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

センターサークルで活動されているみなさんへ

センターサークルの世話人さんは、常日頃からサークルのため、会員のみなさんのために、頑張ってくださいています。



世話役の任期はだいたい1年が多く、順番に回ってることがほとんどです。

なので、会員のみなさん全員が世話役になる可能性があります。

そこで、世話役のかたの仕事を会員みんなが考えて、少しずつ協力し合うと世話役の仕事の負担がぐっと減り、また自分が世話役になった時に、その環境が自分を助けてくれます。世話役を支え合いながら、みなさんが楽しく、活動できるようにセンターは応援します。

<事業報告>

3月・4月のお誕生会



おめでとうございます 4/18 (水)

センターに来られるみなさんは、あっち痛いこっち痛いと言いながらも健康に気を使い、いつも頑張っておられます。サークル活動を楽しんでいるおすがた！ステキですよ！

これからもいろんなことにチャレンジしてくださいね！

咲き満ちて桜大樹となりにけり
マジックショー僧の熱演花まつり
春場所や異国力士のまげ高し
葱坊主傾きながら整列す
老犬を家族で看とる春の暮



村越 浩子
堤下 雅美
水沢 早苗
竹森 三紀子
大木 秀子

俳句サークル（木の芽） 富田 栄子先生選 作品紹介

笑いヨガ 4/10 (火)
大きな声でお腹いっぱい笑って
みんなで元気になりました！



笑いヨガ！！最高！

ウエルネスダーツ 4/24 (火)
認知症予防、健康増進、地域交流に
役立つ楽しいゲームです！



ダーツゲームも楽しんでいます！

「健康リズム体操」 4/19 (木)
歌に合わせて楽しく体を動かし、身心共に
リフレッシュ出来ました。



みなさん！頑張ってますね！！

新しい講座が
いろいろ入って
来るので
どんどん参加
してくださいね！

東淀川区社会福祉施設連絡会 研修会の報告

社会福祉法人西宮市社会福祉協議会 地域共生館 “ふれぼの”

みんなで創り出す「共生のまちづくり」ふれぼのからさまざまな取り組みが生まれて広がっていくことが目的で開館される。

居場所を求めている人は地域にたくさんいる。同じ空間にいることから生まれてくることもある。重度障がい者との交流ではなくいつもそこにいる存在へ、場を見守り、つながりを作っていく“人”が大切だということ、ここは認知症の方普通に地域でくらししている方、特別な子どもでなくあらゆる子どもの地域の居場所です。

交流やつながりを目指す「ふれぼのカフェ」、フリースペースを通じて語り場になっている「ほのぼの文庫」また地域交流スペースつどいの間があり、ガーデニング、こどもひろば、調理をとおした交流などが展開されていた。

また倉庫、災害時備蓄品スペース、授産作業スペースなども完備されていた。(ka)

東淀川区老人福祉センターは
楽しい所やなあ～



元気になれるわ！

「れっつ!おどりざんまいディ」

毎月 第2・第4 金曜日 午後1時～4時

4月27日(金)に数人の方々とセンター職員で今後の打ち合わせ、選曲などをしました。打ち合わせを済ませた後、当日来られた11名の方々と時間いっぱい曲に合わせ、いい汗かいて気持ちよく踊りました。「れっつ!おどりざんまいディ」はどなたでも自由にご参加できますので是非お越しください。気どらず!何も考えず!只々!楽しく踊ってほしいです!!



申し込みは不要ですのでお気軽にご参加ください!

新入職員紹介

5月から福祉センターで働くことになりました、豊喜 清子です。まだまだ不慣れなことばかりですが、皆様にはご迷惑をおかけしますが、持ち前の明るさで頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。



東淀川区老人クラブ

水墨画 会員募集!

講習日: 月2回(第1・第3月曜日)
時間: 10:00~11:30
場所: 老人福祉センター3階

水墨画を始めてみませんか?
初心者も歓迎します!
センター文化祭にも出展できます。



(見学)・お問い合わせ

〒533-0032

大阪市東淀川区淡路4-1-6

東淀川区老人福祉センター内

老人クラブ事務局 ☎06(6322)0544

第3日曜日(17日)は父の日

お父さん!いつもありがとう!
毎年「母の日」に比べて10分の1ぐらいの扱い(?)の「父の日」!!
でも感謝されないのは、長年何もしなかったツケが原因ですね!
もっとガンバロウ!お父さん!
(男はつらいよ!!!)

年齢とともに増える「うっかり」や「物忘れ」 みんな!どうしてる?



「うっかり」や「もの忘れ」のための対策として、メモをとったり家のなかで物の置き場所を決めたりするのは大変有効ですが、誰かと楽しく会話をしたり、お気に入りの散歩コースを歩いたり、夢中になれる趣味を見つけたり、一日のなかで笑う機会を増やしたり、そうすることで脳に良い効果をもたらされると考えられています。根本的に認知機能を維持するために大切なのは、運動や食事をはじめとした生活習慣を見直すことが大切です。運動は簡単なストレッチやウォーキングでかまいませんよ!

7月の行事予定

- ・認知症サポーター養成講座(18/水)
- ・スマートフォン教室(27/金)
- ・囲碁・将棋大会(27/金)
- ・健康体操(31/火)
- ・かたりべ(17/火)
- 高齢者の生きがいと健康づくり推進事業-
- ・ストレッチヨガ(20/金)



6月の「れっつ!ピンポンディ」

お一人でもお気軽にお越しください。

ラケット、ピン球をご用意しています。「上ぐつ」は必ずご持参ください。動きやすい服装でご参加ください。



卓球開放日

- 6/2(土) 午前10時~午後4時
- 6/4(月) 午前10時~正午
- 6/9(土) 午後1時~午後4時
- 6/16(土) 午前10時~午後4時
- 6/18(月) 午前10時~正午
- 6/23(土) 午後1時~午後4時



あたまたの体操やってみませんか?

さあ!チャレンジしてみよう!

森 正敏さんからの出題です。

(答えは窓口受付にあります)

	5	

タテ、ヨコ、ナナメの足し算が15になるようにしてください。

--老人福祉センターご利用について--

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。

初めて利用される方は、利用証を発行いたしますので健康保険証・免許証などをご持参ください。

