

# 9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

## 30年度「いちょう学園」受講生募集

- ☆受講期間：9月14日(金)～10月16日(火) 午後1時30分～3時(全6回)
- ☆対象：市内在住の60歳以上のかた
- ☆内容：講義、社会見学など
- ☆受講料：無料 (交通費などは実費負担)
- ☆定員：50名(申込み多数の場合は「抽選」になります。)
- ☆申込方法：電話、または来館にて受付。
- ☆受付期間：8月1日(水)～8月22日(水)



	開催日	内容	時間	場所
1	9月14日(金)	開講式・オリエンテーション 老人クラブについて	13:30～14:10 14:20～15:30	老人福祉センター
2	9月20日(木)	高齢者の食生活について	13:30～15:00	老人福祉センター
3	9月28日(金)	ウエルネスダーツ	13:30～15:00	老人福祉センター
4	10月2日(火)	レクレーション	13:30～15:00	老人福祉センター
5	10月9日(火)	<社会見学>「日本銀行」	13:30～15:00	現地集合
6	10月16日(火)	ボランティア講座 修了式・修了証書授与 いちょうサークルのご案内	13:30～14:10 14:10～14:50 14:50～15:30	老人福祉センター

## ボウリング大会



日時：9月12日(水)  
 午前10時～12時30分  
 場所：ラウンドワン東淀川店  
 ※現地3階受付前 10時集合  
 定員：60名  
 (センター30名・老人クラブ30名)  
 参加費：1,530円  
 (保険代・ゲーム代・貸靴代込)  
 ☆靴持参者の方は370円引き  
 ☆ラウンドワン会員の方は100円引き  
 ☆靴持参でラウンドワン会員の方は470円引き

## みんなで歌おう

歌って暑さを吹き飛ばそう!

日時：9月6日(木)  
 場所：4階 大集会室  
 講師：松本 久美子  
 定員：80名(先着順)



面白くないのに笑うのは難しいよね!  
 そんなあなたにお勧めしたいのが  
 この笑いヨガです!  
 笑うと元気になりますよ!

日時：9月25日(火)  
 午後1時30分～3時  
 場所：4階 大集会室



※各種講座のお申込みは、8月15日(水)から、電話、または来館にて受け付けます。  
 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。

《東淀川区高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

# 秋の丹波三大味覚！体験バスツアー

## 10月23日（火）



雨天決行



- ★行き先 兵庫県 丹波篠山方面
- ★集合場所 東淀川区役所前
- ★出発時間 午前8時30分（時間厳守）
- ★戻り予定 午後4時30分ごろ（東淀川区役所前）
- ★内容 黒枝豆狩り・栗きんとん作り体験等
- ★参加費 4,000円（昼食、保険、体験料等）
- ★申込 9月19日（水）午前10時～  
（本人が参加費を添えてお申込みください）
- ★定員 92名（先着順）



## 風呂敷包み結び教室

結び方を変えて出来るバッグやウエストポーチ・ギフトラッピングなど簡単で便利な使い方を体験しませんか？

日時 9月7日（金）

午後1時30分～3時

場所 3階 第2会議室

持ち物 酒瓶、ティッシュボックス、風呂敷

定員 25名（先着順）



## サークル運営委員会のお知らせ

11月16日（金）・17日（土）の文化祭について話し合いますので、各サークルから1名の出席をお願いいたします。場所：3階第2会議室で開催します。

☆展示の部8/28（火）午前10時～

☆演芸の部8/29（水）午後1時30分～



## 「大阪市高齢者福祉大会」のお知らせ

今回、民謡サークルのみなさんが、アトラクションに出演します。摂津甚句（大阪府）、灘酒造り唄（兵庫県）を披露しますので、みなさん！時間のある方は、ぜひ応援！お願いいたします。

民謡サークルの出演は午後1時20分からの予定です

開催日時 平成30年9月6日（木）

第一部 式典 午前11時～11時50分（予定）

第二部 アトラクション 午後1時～3時30分（予定）

開催場所 大阪国際交流センター 大ホール

大阪市天王寺区上本町8丁目2番6号



## お笑い落語

おおいに笑って暑さを吹き飛ばそう！

日時 9月11日（火）  
 場所 4階 大集会室  
 演題 お楽しみに・・・  
 定員 60名（先着）



夏袴はく青年に栄誉賞  
 学童の毛虫困んで誰が踏む  
 毛虫這ふバケツの底を音もなく  
 引揚の記憶を呼ぶや夏の海  
 植木屋の背に這ひたるは大毛虫



富田 栄子 先生選  
 片野 美智子  
 河原 年子  
 水沢 早苗  
 中西 和枝  
 竹森 三紀子

俳句サークル（木の芽） 作品介绍

## あなたの体は大丈夫？



例年と違って今年は異常な猛暑が続いていますが、みなさんの体は大丈夫ですか？この暑さはこれから、まだまだ続きますが、無理なく体力維持して、色々刺激を受けながら乗り切りましょう！

- ①ウォーキングやストレッチ
- ②バランス良くしっかり食べる
- ③サプリメントを上手に使うなどして工夫しましょう。

- 知っていますか？ -

水も摂りすぎると、水中毒になり熱中症と良く似た症状が出ますので、ご注意くださいね！

## 事業報告

### 囲碁・将棋大会

7月24日(火)

-審判委員-  
 囲碁/細川 護さん  
 将棋/増井 陽一さん

**入賞されたみなさん！おめでとうございます！**

審判を引き受けていただいた細川さん、増井さんお疲れ様でした。

囲碁の部



将棋の部



- 優勝-  
 ☆赤松 幹夫さん  
 -準優勝-  
 ☆大下 静一さん  
 -第三位-  
 ☆松田 忠雄さん  
 -敢闘賞-  
 ☆坂東 武志さん

- 優勝-  
 ☆檜物 浩次さん  
 -準優勝-  
 ☆城後 光男さん  
 -第三位-  
 ☆森 繁さん  
 -敢闘賞-  
 ☆芦原 勇次さん



## わなげ大会

7月19日(木)



わなげ大会としては初めての開催でした。最初は、思ったところに、上手く投げられなかった人もコツをつかむと、次第に入るようになって高得点が続出！敵味方なく大きな声援を送り一投一投真剣に楽しみました。

赤、緑、青、黄、黒チームに分かれて戦い赤チームが優勝！個人高得点は坂東さんでした！ 次回もお楽しみに！



個人高得点！やったね！



赤チーム優勝  
おめでとう！



わなげ大会参加者のみなさん

## 納涼 盆踊り大会で盛りあがりました！



みなさん！よくぞ！

長時間踊り続けてくれました！

踊っているみなさんかっこよかったよ！



炭坑節・江州音頭・ドンパン節・河内音頭手踊り・マメカチ踊り仕舞いセットで大いに盛り上がり、第一回盆踊り大会は盛大に楽しく終えることが出来ました。やぐらの組立をしてくださった花戸さん、清水さん、和田さん、西村さん、音響の和田さん、西村さんお疲れ様でした



## 「ほっこりカフェ」サロン 7月12日(木)

(開催日：毎月第2木曜午後1時30分～3時)



地域包括支援センターの職員さんや保健師さんを招き介護の相談や医療の相談等も気軽に出来るみなさんの居場所にしていただけたらと思い立ち上げ盛況に終える事が出来ました。ご協力いただいたボランティアスタッフのみなさんありがとうございました。 今後共よろしくお願いたします。

## ←10月の行事予定→

- ☆9月・10月のお誕生会(17/水)
- ☆バスツアー(23/火)
- ☆健康体操(30/火)
- ☆高齢者の「地域デビュー」支援講座(4/木)



-いちょう学園受講予定-

- ★レクレーション(2/火)
- ★社会見学/日銀(9/火)
- ★ボランティア講座(16/火)



## 「れっつ!ピンポンティ」

### 卓球開放日

- 9/1(土) 午前10時～午後4時
  - 9/3(月) 午前10時～正午
  - 9/8(土) 午後1時～午後4時
  - 9/15(土) 午前10時～午後4時
  - 9/22(土) 午後1時～午後4時
  - 9/29(土) 午前10時～午後4時
- ラケット、ピン球はこちらで用意いたします。  
 「うわくつ」は必ずご持参ください。



## 老人福祉センターについて



老人福祉センターは大阪市にお住いの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、住所、氏名、生年月日を確認できるものをご持参ください。利用証はその場でお渡しいたします。  
 ※サークル見学も随時行っていますので、お気軽に！お越しください。  
 サークル活動を始めて、ステキな毎日を楽しんでください！