

# 3月 東淀川区老人福祉センターだより

2019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

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

## すこやかマッサージ&ダンス

無料

日時 3月12日(火)  
午後1時30分～2時30分  
場所 4階 大集会室  
内容 リンパマッサージと運動(ダンス)  
講師 藤村 千恵子先生  
定員 60名(先着順)



## お笑い落語

日時 3月19日(火)  
午後1時30分～  
場所 4階 大集会室  
演題 お楽しみに!  
定員 60名(先着順)

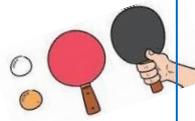


《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

## れっつ!ピンポン大会 ふたたび～!

初心者でも大歓迎!

日時 3月4日(月)  
午前10時30分～12時  
場所 4階 大集会室  
内容 4～5人で一組。  
団体戦のリーグ戦。



(チームは当日抽選で決定します)

**入賞者には賞品があります!**

## 「世代間交流ふれあいゲーム大会」

年齢や体力に関わらず  
みんなで楽しめるわなげ!!  
今年も東淀川区子ども子育て  
プラザの子どもたちと楽しい  
ひとときを過ごしませんか?

日時 3月29日(金)  
午後1時30分～  
場所 4階 大集会室  
定員 12名(先着順)

《高齢者の生きがい  
と健康づくり推進事業》

## 第2回

## わなげ大会

日時 3月5日(火)  
午後1時30分～3時  
場所 2階 談話室

[試合形式]

1チーム5名×5チーム  
によるリーグ戦。  
定員 25名(先着順)

## 「ほっこりカフェ」サロン開催中

昨年7月より「ほっこりカフェ」  
サロンを始めています。  
地域包括の職員や、保健師も来られますので、  
ちょっとした介護の相談や、医療の相談なども、  
**ホッ!**とひと息つきながらお気軽にご相談ください。



**もちろんお茶だけでもOKですよ!**

**毎月 第2木曜日**

**2階 談話室にて**

**午後1時30分～3時30分**

美味しいコーヒーと袋ケーキが付いて100円。  
ボランティアスタッフのみなさんの協力で、  
和気あいあいと活動しています。

**スタッフ募集中! 詳しくは窓口までお越しください。**

## 「れっつ!おどりざんまいデイ」

毎月 第2・第4金曜日

午後1時～4時

お好きな時間に来て、からだを動かして、  
仲間づくり、健康づくりをしながら気分転換  
していますよ～!

講師はいませんが、1時～4時まで音楽が  
かかっているので、自分で休憩を入れながら、  
自由に楽しんでいます。

興味のある方は、お気軽に遊びに来てくださ  
い。

**全身運動で、あたまも体もリフレッシュ!**

**全身を動かすのでダイエット効果も**

**期待できますよ**

**みんなで**

**待ってるよ～**



## ♪ 新春演芸大会 1/22 (火)

最近、カラオケでは新しい曲を歌われる方が多くみなさん上手いです！踊りやフラダンスは華やかでしたね！



## いざと言う時の「食」の備え 1/15 (火)

ローリングストック法について詳しく学びました。災害用ではなく、特別な物を買うのではなく普段食べている物を多めに買い置きすること。例えば米、もち、魚肉ソーセージ、缶詰（シーチキン、サバ缶の水煮）など。有意義な講座でした。



カセットコンロで湯せんしたご飯を作り試食もしました。

## 「聞こえのお話と補聴器体験」 1/17 (木)

一人、一人が真剣に検査を受けて、説明を熱心に聞いておられ関心の高さがうかがえた講演会でした。



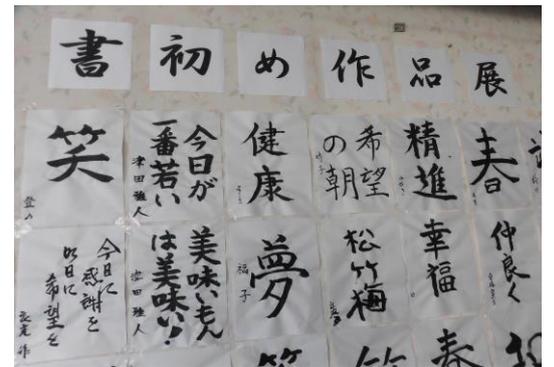
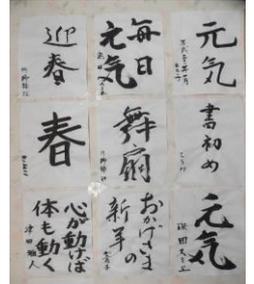
## いきいき歌ひろば 1/31 (木)

懐かしい唄に瞳を輝かせながら、区民ホールに美しい歌声が、響きわたりました。



## 「平成最後の書初め大会」

-平成31年1月-  
新春の雰囲気味わっていただきたくて今年目標や、座右の銘、好きな言葉など自由に書いていただきました。



## 笑いヨガ 1/29 (火)

3分の2が初めての参加者でしたが、乗りが良く笑いに包まれていましたね！

リリーさんの笑顔がステキだったね！



## 2階のフロアーに個人ギャラリー展が出来ました。



あたたかい作品が展示されていますので一度ごらんください。フロアーがあたたかくなりましたよ！



## 利用証の更新が始まります！

4月1日（月）から利用証の更新を行います。  
お手元の利用証をご確認のうえ、センターまでお持ちください。  
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。

## 行事のお知らせ

### トーンチャイムの講習会（全4回）

4月～7月の第2・木曜日

Aクラス：10時～11時

Bクラス：11時～12時

詳しくは、センターだより4月号に掲載いたします。

※トーンチャイムとは、やわらかく響く癒し系の心に沁みるような音色です。



## 4月の行事予定



- 4/3（水）生活お役立て講座① 遺言相続とその改正
- 4/8（月）手づくり教室
- 4/11（木）トーンチャイム講習会①
- 4/17（水）お誕生日会&みんなで歌おう♪
- 4/18（木）のこぎり演奏と体験
- 4/23（火）食の話と健康

## 3月の「れっつ!ピンポンティ」

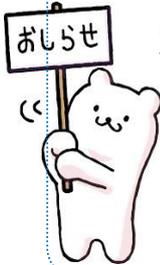
### 卓球開放日



- 3/2（土）午前10時～午後4時
- 3/4（月）午前10時～正午
- 3/9（土）午後1時～4時
- 3/16（土）午前10時～午後4時
- 3/18（月）午前10時～正午
- 3/23（土）午後1時～4時
- 3/30（土）午前10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・ピン球はお貸しいたします。

みなさんのご協力お願いいたします。  
4階の男子トイレが2月1日（金）より男女共用化になりました。



俳句サークル（木の芽）  
富田 栄子先生選  
杖しかと一歩踏み出す恵方道  
日脚伸びジャングルジムに子らの声  
美しき文字も嬉しき寒見舞  
母に似て祖母にも似たる初鏡  
裸木の並木通りをコンビニへ  
爛加減こだわる夫の初仕事



杉山	中西	上林	河原	安田	村越
千恵	和枝	賢一	年子	照子	浩子

## 自転車をお願い！

駐輪場が狭くてみなさまにご迷惑をおかけしています。

お近くの方は、出来るだけ自転車での来館は控えていただくようお願いいたします。



## かるた大会

遊んで楽しみながら特殊詐欺に対する免疫力をつける！「特殊詐欺撃退かるた」をみんなで楽しみませんか？

日時 3月7日（木）

午前の部：午前10時30分～11時30分

午後の部：午後1時30分～2時30分

場所 2階 談話室

定員 午前・午後 各10名（先着順）



## 手縫いぞうきんありがとうございました！

みなさまのおかげで、アッと言う間に74枚のぞうきんが集まりました。  
サークルを通して、大切にに使わせていただきます。

