

6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

日時 6月5日(水)
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 80名(先着順)

無料



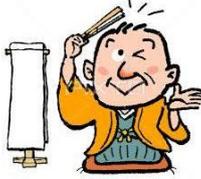
寄せ植え

日時 6月4日(火)
午後1時30分～3時
場所 4階 大集会室
内容 「寄せ植え」
ジニアプロフェーション②、ペンタス②
ユーフォルビア①、ハイビスカス①
講師 十三公園事務所 松野氏
定員 30名(先着順)
参加費 1,100円(鉢、培養土、花込)




お笑い落語

日時 6月11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)



熟年時代からの「預金・家・土地」を考える講座

日時 6月21日(金)
午後1時30分～3時
場所 3階 第2会議室
内容 熟年時代の財産管理に活かせる制度について学びます。
講師 高橋 敏信 弁護士
須貝 信之丞 弁護士
定員 30名(先着順)



5月・6月お誕生会 & みんなで歌おう♪

日時 6月19日(水)
午後1時30分～3時
場所 4階 大集会室
内容 5月・6月のお誕生者を、歌でお祝いします。
講師 松本久美子先生
定員 100名(先着順)



「ほっこりカフェ」サロン 時間が変わりました

「ほっこりカフェ」サロンは、**5月から、午前11時～午後3時まで開催しています！**
正午～午後1時までは、ご持参のお弁当もOKです！

日時 6月13日(木)
午前11時～午後3時
場所 2階 談話室
内容 コーヒー、または紅茶
お菓子付 100円



おどりざんまいデー

お好きな時間に来て、体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ませんか？
毎月第2・第4(金) ☆ 午後1時～4時
6月14日・28日
踊り仲間が増えてきました！
みんなで待ってるよ～！



いつでもお気軽にお越しください。





事業報告

お誕生会&みんなで歌おう♪ 4/17・水

今年度よりお誕生会がみんなで歌おう♪と合体し新しくなり、たくさんの方たちから歌のお祝いをいただきました。



春のお茶席 4/2 (火)

文化祭の時のお茶席とは違い開放的なお茶席で、楽しい会話の中、春の一日を楽しんでおられました。男性の参加者が17名来てくださり普段とは違うお茶席の雰囲気味わっておられました。ほっこりとしたひと時でしたね！茶道部のみなさん！ありがとうございました。



健康のつどい「食の話と体操」 4/23

食の生活の大切さと健康について、栄養、脳活性、運動と三つの内容で構成されていた。クイズ形式でクイズが出されると積極的に手をあげ回答しておられました。食生活がいかに大切かを改めて学びました。

生活お役立て講座①

遺言相続とその改正

4/3 (水)

今回は相続法改正についての9つのポイントを事例に、二択クイズ形式で、説明していただきました。相続の話の所では、みなさん真剣に聞かれていて、質問も多く、遺産相続の際の大切な事柄など学習しました。時間が足りないぐらいで中身の濃い講座でした。講師の森田 先生のお話は分かりやすく、楽しい講座でした。



のこぎり演奏と演奏体験

椅子に座り、片刃の「のこぎり」を足で踏み、ギザギザのない方をマレットで叩きながら音を出し、音楽に合わせ楽しく演奏されました。体験コーナーでは初めてのなのに、みなさん直ぐに音を出されていたことに、先生も驚かれていますね！ 4/18(木)

のこぎり演奏と体験



愉快ないちもんぢ らく乃さん♪

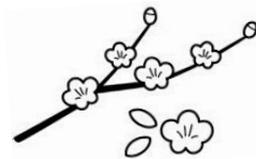
ファンケルいきいき

メイクセミナー 4/12 (金)

始めの講義をしっかりと聞かれ、メイク方法をメモしながら「いやあ～間違っただけの仕方してたわあ～」 「この色がいいよ！」とおしゃべりしながら楽しい時間を過ごされていましたね！



点滴に繋がれ眺む春の雲
花冷や椅子ふかぶかと純喫茶
廃屋に今を盛りの桜かな
桃の日の祝辞面はゆ率寿の座
背割り堤の桜の帯を遠望す
農園に笑い声あり豆の花



西澤 初江
安田 照子
河原 年子
大木 秀子
村上 民恵
藤井 玲子
先生 運

俳句サークル (木の芽) 作品紹介

富田 栄子

すこやかマッサージ&ダンス 4/3 (水)

講師の絶妙で軽快なおしゃべりと全身のパフォーマンスにびっくりなしの大爆笑♪
最後はピンクレディーの「渚のシンドバッド」の曲に合わせてレッツ♪ダンス！
参加者全員弾ける笑顔でリズムにノリノリ!!
「みなさ～ん！来月はこの続きをするので、水着で来てね～」の呼びかけに全員大爆笑で終わりました。



トーンチャイム講習会① 4/11 (木)

トーンチャイムを見ることも、触れることも初めてのみなさん先生の指示に従い、ようやく自分の音が出せるようになり笑顔が戻りましたね！
演奏が出来ようになるまで、あきらめずに頑張ってくださいね
楽しく演奏できるまで楽しみにしています♪



※各講座のお申し込みは5月15日(水)から電話、または来館にて受付けます。お申し込みは、ご本人に限らせていただきますのでご了承ください。

お知らせ

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。

-6月の第3日曜日は父の日-

お父さんを持つ、男性・女性に聞くと、なんと毎年父の日に、贈り物をしているのはわずか32%！だそうです。

父の平常の労苦と愛情に感謝し、こどもが父を慰める日
お父さんは、この日はきっとたくさんの愛を頂いてしょうね！
でも！なんで！忘れられるんだろう・・・？！

7月の行事予定

- 7/3 (水) すこやかマッサージ&ダンス
- 7/11 (木) トーンチャイム講習会④
- 7/11 (木) 「ほっこりカフェ」サロン
- 7/12 (金) 26 (金) おどりさんまいディ
- 7/16 (火) 健康講座「食生活と熱中症の話」
- 7/18 (木) 簡単いすヨガ体験講座
- 7/22 (月) 絵手紙教室
- 7/26 (金) 囲碁・将棋大会
- 7/29 (月) 生活お役立て講座②
成年後見制度

6月の「れっ!ピンポンティ」

卓球開放日

- 6/3 (月) 午前10時~正午
- 6/8 (土) 午後1時~午後4時
- 6/15 (土) 午前10時~午後4時
- 6/17 (月) 午前10時~正午
- 6/22 (土) 午後1時~午後4時
- 6/29 (土) 午前10時~午後4時

ラケット、ピン球はご用意しています。
「うわくつ」は必ずご持参ください。

お一人でもお気軽にお越しください。

サークルで活動されているみなさんへ

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。

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、会員が世話役になる可能性があります。そこで、世話役の方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。

世話人を支えながら、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ので、みなさんも、ご協力をお願いします！

サークルでは仲良く、楽しく活動しましょうね



いつも当センターをご利用いただき ありがとうございます♪

センターを利用されているみなさんが、サークル活動を通してお元気になられている様子をいつも微笑ましく思う毎日です。
センターで出会い、交流されている方や、一人同士で支え合っている人たちも、生きいきと元気に頑張っています♪

まだ、利用されていない方は、一度センターに遊びに来てください！ 待ってま〜す♪

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歳以上の方に、ご利用いただく施設です。

利用証は大阪市内のどちらの老人福祉センターでも発行できます。健康保険証、運転免許証、住基カードなど、お住いと生年月日の証明書となるものをご持参のうえ、事務所で手続きをしてください。

すでに「利用証」をお持ちの方も4月から「利用証」の更新をしています。ご住所や電話番号、連絡先等の変更のある場合は、事務所までお越しください。

