



# いきいきセンターだより

2020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

## 新年明けましておめでとうございます。

昨年中は、当センターの各種行事等にご支援、ご協力をいただきありがとうございました。本年もさらに工夫を凝らし、多くのみなさまの健康と生きがいづくりに励み、気持ちよくご利用していただけるように職員一同頑張りますので、どうぞよろしく願いいたします。

みなさまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

職員一同



### ウエルネスダーツ

日時 1月16日(木)  
午後1時30分～3時  
場所 4階 大集会室  
講師 日本ウエルネスダーツ協会  
理事長 上田 豊先生  
定員 30名(申込み先着順)



### 超かんたん♪

### 「シンプルスマホ体験教室」

日時 1月21日(火)  
午後1時30分～3時30分  
場所 3階 第2会議室  
内容 シンプルスマホデモ機を使用して学ぶ  
「超かんたん体験講座」  
講師 ソフトバンクスマートフォンアドバイザー  
定員 17名(申込み先着順)



※参加はスマホを使ったことのない方のみ

### 大阪市 介護予防ポイント事業 登録時研修出前講座

日時 1月28日(火)午後2時～4時  
場所 3階 第2会議室  
内容 介護施設や保育所で「ちょっとしたお手伝い」活動をする「介護予防ポイントがたまります。(1ポイント100円で換金できます)活動をするためには、「登録時研修」を受講して登録することが必要です。  
講師 大阪市社会福祉協議会  
介護予防ポイント事業担当  
定員 30名(65歳以上で、活動が可能な方)



### 《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 1月29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ダンス(運動)  
講師 藤村 千恵子先生  
定員 80名(申込み先着順)



※「ほっこりカフェ」と「れっつ！おどりざんまいディ」以外はお申込みが必要です。  
各講座の申込みは12月16日(月)から電話(午前10時から)、または来館にて受け付けます。また、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。

令和最初の！

## 「書初め大会」

日時 1月4日(土)～15日(水)  
午前10時～午後5時  
場所 2階 談話室  
内容 令和2年の目標や座右の銘、好きな言葉などを自由に書いてください。

毎日参加もOK！  
期間内のお好きな時間に  
どうぞ♪

申込み不要



## 卓球開放日

### 1月の「れっつ!ピンポンデー」

|         |            |
|---------|------------|
| 1/ 4(土) | 午前10時～午後4時 |
| 1/ 6(月) | 午前10時～正午   |
| 1/11(土) | 午後1時～午後4時  |
| 1/18(土) | 午前10時～午後4時 |
| 1/20(月) | 午前10時～正午   |
| 1/25(土) | 午後1時～午後4時  |

ラケット・ピン球はご用意しています。  
「うわぐつ」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。

## れっつ!おどりざんまいデー

日時 1月10日(金) 午後1時～4時  
24日(金) 午後1時～4時  
場所 4階 大集会室  
途中からの参加も退室もOK!

気軽に盆踊りを楽しみましょう♪

申込み不要

俳句サークル『木の芽』 ー作品紹介ー

富田 栄子先生 選

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 茶の花や日射しのとどく畳の間  | 村越 浩子  |
| 背きたる娘も母となり七五三   | 竹森 三紀子 |
| 茶の花や石積み続く武家屋敷   | 杉山 千恵  |
| 来年も幸多かれと日記買ふ    | 水沢 早苗  |
| 干し上がりしの字に曲がる唐辛子 | 西澤 初枝  |



## ★おしらせ

駐輪場が狭くて、みなさまには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お控えくださいますよう、よろしく願いたします。





## ほっこりカフェ

日時 1月9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、  
お菓子付で100円  
(飲み物のおかわりは50円)  
※しばらくの間、アイスの提供は  
お休みします。  
正午～午後1時は、お弁当の飲食もOKです。

数量限定で抹茶も  
始めました!



## 年末年始 休館のお知らせ



お間違いのないよう  
お願いいたします。

|                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| 12/28(土)<br>(年内最終日) | 通常利用できません。<br>午前10時～午後5時迄 |
| 12/29(日)            | 休館日                       |
| 12/30(月)            | 休館日                       |
| 12/31(火)            | 休館日                       |
| 1/1(水)              | 休館日                       |
| 1/2(木)              | 休館日                       |
| 1/3(金)              | 休館日                       |
| 1/4(土)              | 通常利用できません。<br>午前10時～午後5時迄 |

## 利用者アンケート調査へのご協力をお願いします

この調査は、今後のセンター運営の資料とするため、東淀川区老人福祉センターと大阪市が共同で実施しています。

アンケート用紙は、1階事務室前にある回収箱へお入れください。



## インフルエンザを予防しよう!

インフルエンザは12月～3月頃に流行します。対策はマスクをして!うがい!手洗いが基本です。

- ◎咳やくしゃみが出るときは、必ずマスクをすること。
- ◎外出から帰ったらすぐにうがいをして石鹸で手洗いをすること。
- ◎十分な休養とバランスのとれた栄養摂取。



## ●新任のごあいさつ●

12月1日より着任いたしました

いとう かずひろ  
伊藤 算宏 です。



まだまだ不慣れなことばかりで皆様にはご迷惑をおかけしますが、前向きな姿勢で取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 2月の行事予定

- 2/ 4(火) 輪投げ大会
- 2/ 5(水) すこやかマッサージ&ダンス
- 2/10(月) 絵手紙教室
- 2/14(金) いきいきメイクアップセミナー
- 2/18(火) 笑いヨガ
- 2/19(水) お誕生会
- 2/20(木) ゴスペル
- 2/25(火) アロマサロン

