

2020年3月号(毎月15日発行)

いきいきセンターだより

【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

3月
弥生

《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:3月4日(水)13:30~14:30

場所: 4階 大集会室

内容: リンパの流れを意識したマッサージとダンス

講師: 藤村 千恵子 先生

(FUN-BEAT DANCE SCHOOL 代表)

定員: 80名 (申込み先着順)



お笑い落語

日時:3月24日(火)13:30~15:00

場所: 4階 大集会室

演目: 当日のおたのしみ

落語愛好家による恒例の寄席です。

出演: 米酢亭 坊留さん ほか1名

定員: 60名 (申込み先着順)

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

お出かけ隊 大阪城公園の梅林に行こう♪

日時:3月3日(火)10:00集合

集合場所: 大阪メロ 大阪ビジネスパーク駅ホーム

内容: 大阪城公園梅林へ歩いてお花見
12:00頃、現地解散、自由行動

定員: 20名 (申込み先着順)

参加費: 30円 (傷害保険料)交通費等は自己負担

持物: 敷物・飲み物



3月上旬は普通咲きの
「南高」や「白加賀」が
見頃を迎えています。



《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

いきいき健康体操

日時:3月19日(木)13:30~15:00

場所: 東淀川区民ホール (区役所3階)

内容: 肩こり、腰痛改善のための健康体操

講師: 新家 浩二 先生(健康運動指導士)

定員: 100名 (申込み先着順)

持物: タオル、水分補給用の飲み物

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

春のゲーム大会&踊りざんまいデイ♪

日時:3月27日(金) ① 13:30~14:30
② 14:30~16:00

場所: 4階 大集会室

内容: ①「れっつ!春のゲーム大会」の部

4ゲーム・5チーム対抗戦 入賞チームには賞品あり

②「れっつ!踊りざんまいデイ」の部

定員: 30名 (申込み先着順 ②だけの場合は申込不要)

参加費: 無 料

『ほっこりカフェ』のご案内

お茶を飲みながらおしゃべりで楽しんだり、
ゆったりと過ごしたりできるサロンです。
どなたでも利用できますので、お友達やご家族といっしょにぜひ一度お越しください。



ドリンクはコーヒー・紅茶・抹茶から選んで頂けます。各100円(お菓子付き)
(コーヒーと紅茶は50円でおかわりができます。)

3月12日(木)

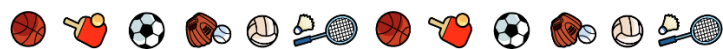
11:00~15:00 2階 談話室
時間内は出入り自由



3月の「れっつ!ピンポンディ」

2日(月) 10:00~12:00
7日(土) 10:00~16:00
14日(土) 13:00~16:00
16日(月) 10:00~12:00
21日(土) 10:00~16:00
28日(土) 13:00~16:00
30日(月) 10:00~12:00

場 所: 4階 大集会室 **申込不要
自由参加**



3月の「れっつ!踊りざんまいディ」

13日(金) 13:00~16:00
27日(金) 14:30~16:00

場 所: 4階 大集会室 **申込不要
自由参加**

ほっこりギャラリーについて

2階ロビーに個人で製作した絵画、切り絵、おり紙や写真などの作品を随時展示しています。サークルやイベントなどでご来館の際は、ちょっとギャラリーの作品をご覧になってください。

また、出展者も随時募集しています。
作品を事務所までお持ちください♪

皆さまの「力作!」をお待ちしています。



いきいき百歳体操♪ステップアップ講座④

日 時: 3月4日(水) Aクラス: 9:30~10:30
Bクラス: 10:45~11:45
※普段と時間が変わります

場 所: 2階 談話室

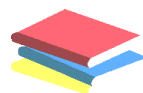
内 容: 体力測定とワンポイントアドバイス

対象者: いきいき百歳体操 参加者

図書 の貸し出しについて

センター2階にある図書コーナーの書籍は
館内で自由に閲覧できるほか、貸し出しもおこなっ
ています。ご自宅等でじっくりと読みたいときな
ど、ぜひご利用ください。

貸し出しは事務所で受付ます。



手指消毒液を設置しています! ご活用ください♪

新型コロナウイルスによる肺炎が、世界中で拡
散して話題となっています。

センターでは事務所前や各部屋の入口もしくは
室内に、昨年3月から「手指消毒液」を設置して
いますので、手のひらや指の消毒にお役立てく
ださい♪

講座申し込みのご案内

「れっつ!ピンポンディ・おどりざんまいディ」、「ほっこりカフェ」以外の各講座への参加には申し込みが必要です。2月15日(土)から電話(10:00~)、または窓口で受付します。なお、申し込みは本人に限らせていただきます。

1 月末、センター事務所に AED を設置しました。

AED(自動体外式除細動器)は、心臓が小刻みに震えて全身に血液を送ることができない状態(心室細動)の際に、電気ショック(除細動)が必要かを自動的に判断し、使う人が簡単に電気ショックを実施することができる医療機器です。平成 16 年 7 月から一般の人でも AED の使用が可能となり、公共施設での設置が進んでいます。(大阪市 HP より抜粋)

AED



「赤い羽根共同募金」へのご協力 ありがとうございました♪

昨年10月より、事務所前に設置していました「赤い羽根共同募金」への募金について、バッジ(500円以上の方)も含めて 7,123 円もの善意をいただきました。

このお金は、東淀川区社会福祉協議会を通じて大阪府共同募金会に送金され、地域の福祉活動に役立てられます。

多くの方からたくさんのご協力をいただきました。あたたかいご支援ありがとうございました。



東淀川区老人クラブ連合会 だ よ り

3月10日(火) 常任委員会

3月19日(木) 女性部長会

「おたのしみ会」を開催します！

日 時 3月 7日(土)10:40 開演

場 所 東淀川区民ホール (区役所3階)

カラオケ、民謡、フラダンスなど老人クラブと地域団体による演芸発表会です。

おたのしみ抽選会もあります！

入場無料

俳句サークル『木の芽』作品紹介

富田 栄子先生 選

身の丈に合せて生きて去年今年
賑わいの元日去りし茶の間かな
本返すだけの外出着ぶくれて
今年またこの町に住む初御空
美しき文字のながれて年賀状

河原 年子
大木 秀子
杉山 千恵
安田 照子
藤井 玲子



4月の行事予定

★ ★ ★ ★

1(水) すこやかマッサージ&ダンス

7(火) 春のお茶席会

お茶席券300円

3月 16 日から販売(40 枚)

当日券は 20 枚限定



15(水) 3・4月お誕生会&みんなで歌おう

★ ★ ★ ★