

2021年2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



《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

輪なげ大会

日時:2月18日(木)
午後1時30分～3時

場所:4階 大集会室

内容:1チーム6名×4チームによるリーグ戦

定員:24名(申込先着順)

入賞チーム賞、個人賞あり!

参加費無料

【受付】

1月15日(金)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)

「れっつ!ピンポンディ」

再開しています!

☆参加者は、必ず、常にマスク着用をお願いします。

☆完全予約制(1回に1クラス12名)での実施です!

第1・第3月曜日…午前10時～12時(Aクラス)

第1・第3土曜日…午前10時～12時(Aクラス)

12時～午後2時(Bクラス)

午後2時～4時(Cクラス)

日時

2月1日(月)、15日(月)…… Aクラスのみ

6日(土)、20日(土)… A・B・Cクラス

人数

各クラス12名(申込み先着順)

※予約されていない方は利用できません

※感染症拡大予防のため、換気、利用後の消毒等へのご協力をお願いします。

【受付】

1月20日(水)午前10時から、

2月分の予約を電話でのみで受付します♪※

最大4回分を一度に申込みます。(本人に限る)

《高齢者の生きがいと健康づくり推進事業》

健康づくり講座

免疫力アップで冬場の体調管理を

中止

場所

内容

講師:大塚製薬(株) 古藤 純太 氏

定員:20名(申込先着順)

【受付】

1月15日(金)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)

《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:2月3日(水)

A…午後1時30分～2時10分

B…午後2時20分～3時

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:各30名(申込先着順)

【受付】

1月15日(金)午前10時から

電話でのみ受付します♪(本人に限る)

参加費無料

事業報告



昨年12月15日(火)
「スマホタブレット活用術講座」を
開催しました♪



スマホでオンラインの使い方を分かりやすく教えていただきました。ズームでコミュニケーションをとるなど、楽しい体験に皆さん笑顔がこぼれます。様々な機能に新しい発見があり、興味深い体験講座となりました♪



昨年12月17日(木)
「アロマサロン」を開催しました♪



こねて～こねて～ひたすらこねて～♪皆さん全集中でアロマの石鹸づくり。
ラベンダーやローズマリー、ミントのエッセンシャルオイルがさわやかに香る中、癒しのひとときを楽しめました。
心地よい香りに誘われて「いい香りやなあ。ハーブの香りはからだにもえんやろ？」と、しばらく作業を見学される方もおられました♪



1月4日(月)～16日(土)
書き初め大会を開催しました♪



令和3年新春書き初め大会。目標や座右の銘、好きな言葉などを書いていただきました♪
「夢」「氣」「丑」や俳句、短歌など、バラエティーと気合の入った作品をセンターの2階で展示しています♪
皆さんの思いのこもった書を見てみると、ほっこり心が和んで元気がでます！
ファイト一発、やる気満々と夢に向かって笑顔で前進～！ みんなに優しくあたたかい春が訪れますように♪

書き初め
大会

2021年 2月 いきいきセンター行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
午前		大阪市からの指示により、2月7日(日)までのサークル活動は「休止」となります。 2月8日(月)以降の予定については、センターにお問い合わせください。					
		れっつ！ ピンポンディA		百歳体操A/B すこやか マッサージ&ダンス		百歳体操A/B なにわ元気塾	れっつ！ ピンポンディA れっつ！ ピンポンディB/C
午前	7	8	9	10	11	12	13
	休館日	(い)社交ダンス		生 花 B (い)英会話 百歳体操A/B	(建国記念の日) 休館日	民 踊 詩 吟 百歳体操A/B	高齢者大学東淀川 いきいき体操クラブ
		書 道 C フラダンス 書 道 D		生 花 A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)		絵 画 れっつ！ おどりざんまい	
午後			手 芸 A				
午前	14	15	16	17	18	19	20
	休館日	(区) 水墨画 れっつ！ ピンポンディA		書 道 A 百歳体操A/B (ステップアップ 講座③)	(い) 大正琴 女性部長会	百歳体操A/B	れっつ！ ピンポンディA
		フラダンス	(区)常任委員会 なにわ元気塾	書 道 B 絵 筆	俳 句 輪なげ大会 13:30～15:00	謡 曲	れっつ！ ピンポンディB/C
午後							
午前	21	22	23	24	25	26	27
	休館日	(い)社交ダンス	(天皇誕生日) 休館日	(い) 英会話 百歳体操A/B	フォークダンス A 生 花 B	民 踊 詩 吟 百歳体操A/B	いきいき体操クラブ
		書 道 C (い)卓 球 書 道 D		生 花 A 3B体操A/B 大正琴響(ひびき)	フォークダンス B	絵 画 れっつ！ おどりざんまい	
午後							
午前	28	☆予定は諸般の事情により変更になる場合があります。					
	休館日	☆囲碁・将棋の利用は午後4時までです。					
午後			☆ご住所、電話番号や非常時の際の連絡先(ご家族など)の電話番号が変更されている方は、 必ずセンター窓口へお申し出ください。				
開館時間 / 10:00～17:00 休館日 / 日曜日、祝休日、年末年始							

3月の行事予定

3/3(水) すこやかマッサージ&ダンス
3/4(木) 今年こそ大阪城公園の梅林に行こう！
3/1(月),6(土),15(月),27(土…午後のみ)
れっつ！ピンポンディ
3/12(金),26(金)
れっつ！おどりざんまいディ

感染予防のため、(窓口が混雑するため)
利用証は出さずにご利用ください。
今年度の更新は、後日行います。



疫病の無きが如きの小春かな
 首かしぐ木喰羅漢冬うらら
 冬紅葉山に湯けむり湯の匂ひ
 白飯の真上に落す寒たまご
 陽を含みきのうと違ふ蒲団かな

村上 民恵
 杉山 千恵
 村越 浩子
 石橋 珠美子
 上林 賢一

俳句サークル『木の芽』作品紹介

富田 栄子先生 選



「赤い羽根共同募金」へのご協力 ありがとうございました♪



事務所前に設置していましたが「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、20,215円もの善意をいただきました。

共同募金の配分金は、高齢者月間事業や老人クラブ連合会への助成金など、地域の福祉活動に役立てられます。

今回も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、本当にありがとうございました。

アンケート調査へのご協力 ありがとうございました♪

皆さまのご意見をお聞きするためのアンケート調査につきましては、今回132名もの皆さまから、利用内容などの状況や建物、設備面の改善、事業へのご要望などをいただきました。

この貴重なご意見はすべて大阪市に報告するとともに、センターが改善できることは、順次取り組んでまいりたいと考えています。

ご協力いただきまして、ありがとうございました。



おつかれさまでした！

昨年末(12/22)

大掃除にご協力いただきました皆さま

ありがとうございました！



☆サークル会員募集のご案内☆

興味のあるサークルやチャレンジしてみたいサークルがありましたら、まずは見学されてはいかがでしょうか！

見学は無料です。見学希望の方は、事務所までお申し出ください。

謡曲サークル会員 募集中！

能の台本である謡曲を楽しみながら学んでみませんか♪
 謡(うたい)を学ぶことで、日本の歴史や文学にふれることができます！

開催日：第1・3(金)
 時間：13:00～15:00
 月会費：1,500円(毎月徴収)
 講師：中村 岳士 先生(観世流)



姿勢を正し、お腹に力を入れて声を出すので健康にもよいとされています。美しい文章を読みながら声を出すことでストレスの発散にも♪

生花 A・B サークル会員 募集中！

四季折々の花や草木をいけて
 癒しの時間を一緒に楽しみましょう♪



開催日時：A…第2・4(水)13:00～15:00
 B…第2・4(木)10:00～12:00
 月会費：1,000円(毎月徴収)
 教材費：花代@990×2(//)
 講師：水上 敦子 先生(日本未生流)

花のパワーで日々の暮らしに潤いを！
 美しい花々と出会って心を豊かにし、人との輪も広げて楽しんでみませんか♪