

# 大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 7月号

2020年（令和2年）7月号

発行者：大阪市立浪速区老人福祉センター  
〔運営：社会福祉法人 大阪市浪速区社会福祉協議会〕  
発行日：令和2年6月19日  
（毎月15日発行予定）  
大阪市浪速区下寺2-2-12  
電話：06-6643-0792  
Fax：06-6644-6934



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けます。初めて利用される方は利用証をお作りしますので住所・氏名・生年月日を確認できるものをお持ちください。

- ・他区の利用証をお持ちの方もご利用できます。
- ・センター利用時は利用証を持参ください。

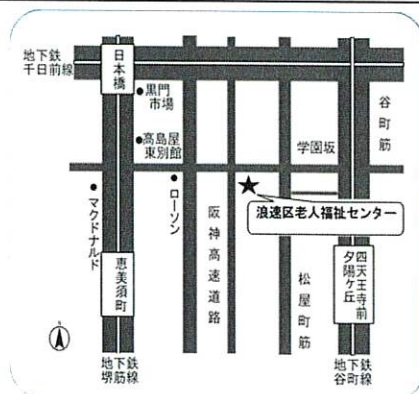
★アクセス：地下鉄堺筋線「恵美須町」から北東へ500m

★利用時間：午前10時～午後5時

★利用料：無料（講習・行事によって実費徴収）

★休館日：日曜日・祝祭日・年末年始（12/29～1/3）

※講座等の申込はそれぞれの申込日の午前10時より受付、  
参加費無料の講座に関しては電話申込可。



## センターからのお知らせ

ひとまずの  
開館は

6月19日（金）午前10時～午後5時

新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください

- マスク着用や手洗い、うがい、手指消毒をお願いします。
- 入館時は体温測定にご協力ください。
- 3密（密閉・密集・密接）にならないように、お席や滞在時間にご配慮いただく必要がありますので、ご協力お願いいたします。
- しばらくの間、給湯やお茶サービスは控えさせていただきます。各自飲み物をご持参ください。（昼食も当面の間お控えください）

◇令和2年度  
『利用証』の  
更新受付中

（混雑する時は別の日に  
お願いすることもあります。）

利用証

◇4月1日より

大阪市全域の

公共施設敷地内では

喫煙が禁止となりました。



★今月のおすすめ事業★

## おたのしみ会「健康体操体験会」

～ゆっくり体を動かし、自身の体と体の動きを知ろう！～

◆日時：7月11日（土）午後1時～1時45分

◆場所：センター 大広間

◆その他：動きやすい服装と水分補給の用意

◆申込：当日自由参加（申込不要）無料





6月・7月の行事予定は6月16日現在のものです。  
 今後の新型コロナウイルス感染状況により、  
 開催中止や延期となる場合があります。



## 2020年 7月行事予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	<大阪市立浪速図書館 共催> 声に出して本をよもう		1	2 整体体操	3 百歳体操	4	5 休館日
午後	◆日時 7月29日(水) 午後3時~4時 ◆場所 浪速図書館 会議室 ◆対象 大人 【無料】 ◆定員 8名 (申込先着順)		元気はつらつ!	手芸	俳画		
午前	6	7 百歳体操	8	9 整体体操	10 百歳体操	11	12 休館日
午後		はがき絵	体ほぐし	折り紙 川柳		おたのしみ会 (健康体操) 書道・実用習字	休館日
午前	13	14 百歳体操	15 背骨コンディショ ニング体操	16	17 百歳体操	18	19 休館日
午後			( 誕生会 記念撮影 会長会 )	手芸 ヨガ	俳画		休館日
午前	20 わくわく体操 (打合せ)	21 百歳体操 太極拳	22	23 休館日	24 休館日	25 健康体操	26 休館日
午後			( 誕生会 記念撮影 )			書道 実用習字	休館日
午前	27	28 百歳体操	29	30	31 百歳体操	●「ピンポンやデー」は 8月を目途に再開 予定ですが、状況に より変更となる場合が あります。	
午後			本をよもう (図書館)				



### マイセルフブック

浪速区老人福祉センターでは、

コロナ感染拡大防止のために、毎日の体温チェックと活動を記入できる「マイセルフブック」を作りました。

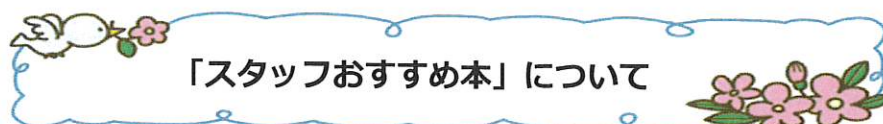
来館時の体調や体温とセンターでの活動プラス“セルフ行動”を記入し、新しい生活行動を残しましょう。

## 2020年 6月行事予定表

月	火	水	木	金	土	日
15	16 ＜臨時休館～開館準備期間＞	17	18	19 百歳体操 ＜ラジオ体操＞	20 ＜ラジオ体操＞	21 休館日
22 ＜ラジオ体操＞	23 百歳体操 ＜ラジオ体操＞	24 ＜ラジオ体操＞	25 ＜ラジオ体操＞	26 百歳体操 〔百歳体操の効果 “レッスン”〕 ＜ラジオ体操＞	27 ＜ラジオ体操＞	28 休館日
29 ＜ラジオ体操＞	30 百歳体操 ＜ラジオ体操＞	<b>百歳体操の効果 “レッスン” 【個別相談あり】</b> ◆日時 6月26日（金） <b>A班</b> ：午前10時15分～ <b>B班</b> ：午前10時45分～ ・初回の見学以外はA班 B班を選んでください（各班定員40名） ◆場所 センター 大広間 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">無料</span> ◆講師 中窪美佐緒先生 理学療法士 ◆申込 当日自由参加（申込不要） <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 5px;">講師の館滞在は午前10時～正午を予定しています。【個別相談可】</div>				

**サークル活動・事業については感染拡大対策の準備が整い次第、段階的に再開する予定です。**

ステップ1	6月19日から	「百歳体操」 【A】 10時15分～ 【B】 10時45分～ 「ラジオ体操」 10時～/11時30分～/15時～（予定） ※6月19日より、脳トレペーパーの提供、本の閲覧や貸出も再開します。
ステップ2	7月1日から	●センター事業 「整体体操」「体ほぐし教室」他 ●サークル活動 「手芸」「俳画」「折り紙」「川柳」「書道」「常用習字」「はがき絵」「俳句」
ステップ3	7月15日を 目途に 再開予定	●サークル活動 「ヨガ」「太極拳」「健康体操」
ステップ4	8月1日を 目途に 再開予定	●センター事業 「スポーツ吹矢」「クラフトカフェ」 ●サークル活動 「カラオケ」「卓球関係」「フラダンス」「美ゆるり体操」「謡曲」「民謡」「民踊」「詩吟」「うたごえ倶楽部」



### 「スタッフおすすめ本」について

6・7月の2か月にわたり企画を開催します。一つは、通常の本の紹介ですが、もう一つは新型コロナウイルス感染症が発生したことにより、当センターの職員が相談業務等を経験いたしました。その新たな経験で、「働くこと」「生きること」の様々な側面を知ることができました。その経験をともに利用者の皆さんと共感を深めるべく、6冊の本を選ばせていただきました。

- ・新13歳のハローワーク
- ・なぜ僕らは働くのか
- ・メシが食える大人になる！よのなかルールブック
- ・ヤワな大人にならない！生きかたルールブック
- ・君たちはどう生きるか
- ・樹木希林さんからの手紙



だいちゃん先生の

## 整体体操

- ◆日時 7月2日(木)・9日(木)  
午前10時30分～11時30分
- ◆場所 センター 大広間 無料
- ◆講師 中村大輔先生  
大阪市生涯学習インストラクター
- ◆定員 各20名(申込先着順)
- ◆申込 6月25日(木)～

## 背骨コンディショニング体操

肩こり、腰痛、ひざの痛みから内臓の不調をはじめとする様々な症状は、背骨のゆがみから発生します。体調不良の原因を見つけ出し、改善していくプログラムですので、ぜひご体験ください。●概ねイスに座っての実践です。動きやすい服装でおこしてください。

- ◆日時 7月15日(水)  
午前10時30分～11時15分
- ◆場所 センター 大広間 無料
- ◆講師 佐田 郁代先生  
背骨コンディショニング協会
- ◆定員 20名(申込先着順)
- ◆申込 7月1日(水)～



※「すこやかマッサージ」は、しばらくお休みとなります。

## 体ほぐし教室

- ◆日時 7月8日(水)  
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 センター 娯楽室 無料
- ◆講師 梶山洋子先生
- ◆内容 健康体操と笑いヨガ
- ◆定員 25名(申込先着順)
- ◆申込 6月24日(水)～

### センター事業

## 「誕生会」のお知らせ

新型コロナウイルス感染症対策のため、3月・5月の誕生会は中止となりました。そのため、7月に2月～7月生まれの方の記念撮影会を催します。

- ◆日時 : 7月15日と22日のどちらかの日をお選びください(予約制)  
両日とも13:30～/14:00～/14:30～ 各回とも5名ずつ
- ◆注意 : 一日15人、両日で30人を予定していますが、多数の場合は時間帯を増やし対応いたします。今年度より誕生月の集合写真撮影はしないこととします。

※7月の「歌の会」はお休みとなります。

次回の「歌の会」は詳細が決まり次第、「センターだより8月号」にてお知らせします。

### 浪速区 老人クラブ 連合会

#### ★わくわく体操(打合せ)★

- ◆7月20日(月)  
午前10時30分～
- ◆場所: センター 大広間

#### ★老人クラブ会長会★

- ◆7月15日(水)  
午後2時～
- ◆場所: センター 大広間