

大阪市立浪速区老人福祉センター センターだより 10月号

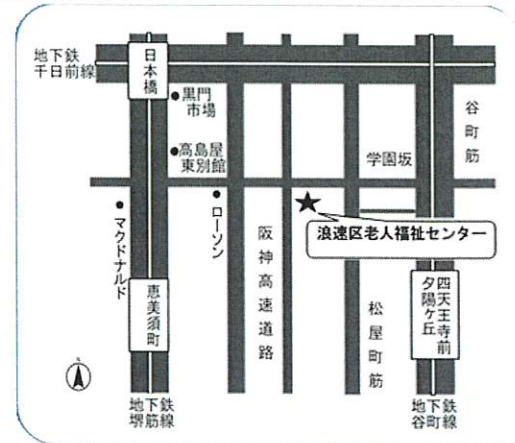
2020年(令和2年)10月号

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9月15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。



各サークル コロナ対策の件で

サークル活動用のお部屋は確保していますが、対策案が出ていないサークル、対策がなされていないサークルは中止していただきます。

行事ご参加の際は

日時のご確認、遅刻なさないよう開始時間は時間厳守でお願いします。



★今月のおすすめ事業★

世代間交流事業

終活事業2020講演会

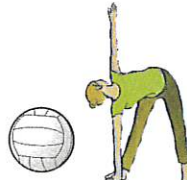
～思いどおりの終わりに近づけるための3ポイント～

- ◆日時 10月31日(土) 午後1時30分～3時 終了後
個別相談
あり
- ◆場所 センター 大広間 無料
- ◆講師 & チーム SOMPOひまわり生命 社会貢献チーム
- ◆内容 終活の必要性をエキスパートが説明
- ◆参加 60歳以上の方(ご家族の方も)
- ◆定員 30名(申込先着順)
- ◆申込 10月17日(土)～

生きがいと健康づくり推進事業

『いきいき百歳体操』講演会

～運動効果とリスク管理のためのストレッチ～

- ◆日時 10月8日(木) 午前10時30分～正午 終了後
個別相談
あり
- ◆場所 センター 大広間 無料
- ◆講師 中窪 美佐緒先生 理学療法士
- ◆内容 日々の運動と百歳体操の効果
- ◆定員 30名(申込先着順) 
- ◆その他 水分補給の用意。動きやすい服装でお越しください
- ◆申込 9月24日(木)～

2020年 10月行事予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前	 10月22日 (木) 午前9時～正午<予定> 施設電気点検のため停電します			1 整体体操	2 百歳体操	3 卓球	4 休館日
午後	ラジオ体操はセンターのどこか明るいところをさがして実施します。災害時の工夫を考えながら2時間過ごしましょう！			手芸 ヨガ		謡曲	
午前	5 わくわく体操	6 百歳体操 太極拳	7 背骨Jリデ イションが 民謡	8 百歳体操講演会	9 百歳体操	10 健康体操	11 休館日
午後	カラオケA	詩吟 はがき絵	元気はつらつ！ 民踊 俳句	川柳 折り紙		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	12 卓球	13 百歳体操	14 フラダンス	15 整体体操	16 百歳体操	17 卓球	18 休館日
午後	カラオケB	詩吟	民踊 会長会	手芸 ヨガ	美ゆるり体操	謡曲 おもちゃ病院	
午前	19 わくわく体操	20 百歳体操 太極拳	21 すこやかマッサージ 民謡	22	23 百歳体操	24 健康体操	25 休館日
午後	カラオケA	詩吟	おたのしみ会 (民謡体験会) 民踊	うたごえ倶楽部		書道・実用習字 ラージ卓球	
午前	26 卓球	27 百歳体操	28 フラダンス クラフトカフェ	29 スクエアステップ	30 百歳体操	31	
午後	カラオケB	詩吟	民踊 図書ボランティア 『読書の楽しみ』			終活事業2020 講演会	



10月1・2・26・27・29・30日は看護学生が実習に来館！

行岡医学技術専門学校看護学科の学生がセンターにやってきます。
百歳体操や各サークルの体験を通じて利用者の皆様方と交流を図っていただきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。
他の学生の実習も受け入れておりますので、随時よろしくお願いいたします。



- ◎今年度、サークル活動の祝祭日振替はありません。
- ◎「スポーツ吹矢」「ピンポンやデー」は当面実施しません。
< マスクをはずしての活動、他区登録の参加も多く、人の把握不可等の理由によるものです。 >
- ◎「カラオケA」「おもちゃ病院」の各サークルは10月以降も活動自粛となる場合があります。
来館前にサークルの世話役の方、またはセンターまでお問合せください。

図書ボランティアグループ始動!

『読書の楽しみ』

- ◆日時 10月28日(水)
午後2時～3時
- ◆場所 センター 娯楽室
- ◆講師 浪速図書館 館長
外丸 須美乃氏
- ◆内容 センターの貸出図書の管理を職員と一緒にしていただけるメンバーを募集します。今回の始動を記念して図書館館長より「読書の楽しみ」についてお話を聞かせていただきます。

当日自由参加

参加費無料



館内の図書整理をお願いする
図書ボランティア募集!

★おたのしみ会★

「民謡体験会」

- ◆日時 10月21日(水)
午後1時30分～2時15分
- ◆場所 センター 会議室
- ◆その他 コロナ感染防止のため、人数が20名を超える場合は2部制にさせていただきます。

当日自由参加

参加費無料

みんなの川柳

★お題「彼岸」

お彼岸に 新佛の顔 また涙

(美代)

墓参り 父と初めて 酒かわす

(ななこ)

先祖より 先におはぎに 手を合わす

(もこ)

★お題「意題」

物忘れ はげしくなって 秋の風

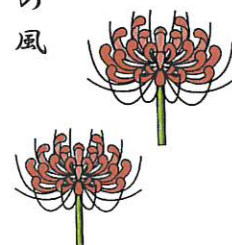
(まあーくん)

朝顔の 種とる季節 秋を待つ

(ミー子)

ケンカする 相方いること 日々感謝

(ととと)



区 老人クラブ 連合会

わくわく体操

- ◆ 10月5日(月)・19日(月)
午前10時45分～
- ◆ 場所: センター 大広間
- ※参加希望される方は、老人クラブ女性部長までご相談ください。

老人クラブ会長会

- ◆ 10月14日(水)
午後2時～
- ◆ 場所: センター 大広間

だいちゃん先生の

整体体操

◆日時 10月1日(木)・15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 9月17日(木)～

バスタオルを
ご用意ください

スクエアステップ体験

◆日時 10月29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 センター職員(スクエアステップ指導員)

◆内容 スクエアステップ+柔軟体操

◆定員 16名(申込先着順)

◆申込 10月15日(木)～

動きやすい服装で
上履き(運動靴)を
ご用意ください



すこやかマッサージ

しばらくは
ダンスはありません

◆日時 10月21日(水)
(A)午前10時15分～11時
(B)午前11時15分～正午
(A)(B)ともに同じ内容です

◆場所 センター 大広間
◆講師 藤村 千恵子先生 FUN-BEAT DANCE SCHOOL

◆定員 各20名(申込先着順)

無料

◆申込 10月7日(水)～

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越しください。

◆日時 10月7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 育世先生
背骨コンディショニング協会パ-リカルトレーナー

◆定員 15名

◆申込 **申込方法にご注意ください**

9月24日(木)～

※多くの方に体験していただきたいため、
9月に申込まれた方はご遠慮いただきますようお願いいたします。

センター事業



クラフトカフェ



◆日時 : 10月28日(水)
午前11時～午後4時

◆申込 : 不要です。ご相談事がある方は
事前にご連絡ください。

◆場所 : センター内

◆クラフト : 三つ編みのしおり

◆参加 : 年齢に関係なくどなたでも
認知症のご家族・当事者の方

◆費用 : お茶+クラフト付 100円

(間食なし:お持ち帰りできるものを用意します)

◆その他 : 多人数の場合は部屋を分けて開催します【11月開催予告:折り紙で箱を作ろう!】