

住之江区老人福祉センターだより 7月号

7月

◇ご利用には老人福祉センターの利用証が必要です。
お持ちでない方は、作成いたしますので窓口へ申し出て下さい

無料 夏こそ脳梗塞に注意が必要～脱水を契機に～ 日々の食事のできる脳梗塞予防

夏は高温・多汗により知らず知らずのうちに脱水が進行し、血液が濃縮することで脳梗塞リスクが高まります。本講座では、脱水を契機とした脳梗塞発症メカニズムをわかりやすく解説するとともに、日常生活のできる具体的な予防法を紹介し、健康的な夏を過ごすためのポイントを楽しく学びましょう！また水分補給、減塩の工夫、夏バテ予防と誰でもできる簡単・短時間シブシブをお伝えします。

日時 7月29日(火)午後1時30分～3時
講師 木部 由紀氏 (社会医療法人三宝物南港病院 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師)
田貝 泉氏 (社会医療法人三宝物南港病院 在宅栄養専門管理栄養士)
定員 27名 (先着順)
申込 7月8日(火)午前11時～本人が電話または窓口へ



無料 健康太極拳体験講座

健康太極拳とは太極拳の呼吸と動作と意識を合わせて、穏やかな動きの中に日々のストレスを取り除きます。足腰を鍛えて転倒予防、認知症予防にも効果があると言われていまして、どなたでもご参加いただける健康太極拳を体験してみませんか！

日時 8月22日(金)もしくは9月12日(金) 午後1時30分～2時30分
講師 町田 清子氏 (大阪市生涯学習インストラクター)
定員 各20名
申込 7月8日(火)午前11時～7月15日(火)午後4時までの間、電話または窓口へ★



LINE の基本～スマホ活用講座 8・9月～

LINEの基本的なこと(友だち追加・メッセージ・スタンプ・写真の送受信など)を全2回の講座でじっくり学びます。

日時 8月30日(土)・9月6日(土) 午後1時30分～3時 (全2回)
講師 吉田 恵子氏・磯崎 文氏 [パソコンボランティアWing (ウィング)]
定員 15名
対象 市内在住の60歳以上のご自分のスマホをお持ちで、文字入力ができる方
★スマホをお持ちの方対象の講習会です★
参加費 300円(テキスト・資料代) ※参加費は第1回目の講座時にお支払いください
持ち物 スマホ(かんたんスマホ含む)、筆記用具 ※スマホは十分に充電してお持ちください。
申込 7月10日(木)午前11時～7月17日(木)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



受講終了後に、老人福祉センタースマホボランティアによる個別相談会を実施いたします。受講者の方は講座終了後にスマホに関しての質問等がございましたら、個別相談ブースにお集まりください。ボランティアによる相談会なのですべての質問にお答えできるとは限りませんが、ご了承ください。

★定員を超えた講座は受付期間終了後抽選の上、講座にご参加いただける方のみお電話にてご連絡いたします。

無料 スンバゴールド よわちゃんとLet's Dance(全3回)

ラテン音楽に合わせて身体を動かすエクササイズのスンバを体験してみませんか！
スンバはイスに座っておこなうこともでき、体力に自信のない方でも楽しめます。ぜひご参加ください
日時 8月2日(土)・9月20日(土)・10月18日(土) 午後3時～4時
講師 元原 世根子氏 (AFAA シニア認定インストラクター)
定員 20名
持ち物 上靴、タオル、水分補給のための飲み物
申込 7月9日(水)午前11時～7月16日(水)午後4時までの間、本人が電話または窓口へ★



楽しいハンドメイド「夏まつりのタペストリー」

日時 7月16日(水)午後1時30分～3時
講師 池谷 初美氏
定員 10名(先着順)
参加費 500円(材料費) ※電話で申込された方は受講日の2日前までに参加費をお納めください。
持ち物 (布が切れる) はさみ、木工用ボンド(スティックのり不可)、ぬれタオル、(あれば)黒マジック、12色以上の色鉛筆
申込 7月4日(金)午前11時～本人が電話または窓口へ★



無料 家でもできる簡単ストレッチ体操(全2回)

夏の暑い時期ですが下記日程で福家先生の特別レッスンとしてイスに座っておこなうストレッチ体操を開催いたします。猛暑で外に出にくい季節柄、お家でもできるストレッチ体操を覚えて運動不足を解消しましょう！
日時 8月5日(火)・19日(火) 午後1時30分～2時30分
講師 福家 洋平氏 (はりきゅう院歩(あゆみ)代表)
定員 24名
申込 7月15日(火)午前11時～7月23日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



無料 みんなで楽しくリズムダンス(全4回)

第2回目の当講座の日程を講師都合により下記日程に変更いたします。日程変更に伴い受付期間も変更します。
日時 9月16日(火)・30日(火) ※8/19(火)より変更・10月21日(火)・11月18日(火) 午後2時～3時
講師 足立 和歌子氏 (スポーツトレーナー)
定員 26名
持ち物 上履き(スリッパ不可) フェイスタオルもしくはスポーツタオル
申込 8月20日(水)午前11時～8月27日(水)午後4時の間、本人が電話または窓口へ★



折り紙大好き！

日時 7月28日(月)午後1時30分～3時
講師 立花 豊美子氏
定員 10名(先着順)
参加費 20円(材料費、資料代)
※参加費は当日お支払いください
申込 7月9日(火)午前11時～
本人が電話または窓口へ



無料 モルックしませんかー！

まだまだ職員も不慣れなのでみなさんと一緒にやりながらルールなどを覚えていこうと思います。どなたでもご参加いただけますので、お待ちしております
日時 7月30日(水)
午前10時30分～正午ごろまで
※申込・参加費不要です



無料 7・8・9月生まれのお誕生会

7・8・9月生まれの方の誕生会をおこないます。該当月の方はお申込みください。第2部は「みんなでウクレレ歌おう会」の演奏会で楽しみください。第2部は誕生月でない方もお申込みいただけますので、みなさんご参加ください。
日時 9月3日(水)午後1時30分～2時30分(予定)
《第1部》お誕生会 午後1時30分～1時55分(※写真撮影は午後1時20分頃からおこないます)
☆写真撮影・手作りネームシールの贈呈・脳トレクイズ
※写真撮影では大きななどの細かいご要望はお受けできません。ご了承ください。
《第2部》みんなでウクレレ歌おう会♪さんのウクレレ演奏会
午後2時～2時30分 ※第一部の状況によりはじまる時間が早まる場合があります。ご了承ください※
定員 35名(先着順)
申込 8月6日(水)午前11時～本人が電話または窓口へ
※第2部のみ該当月生まれの方以外でもお申込みできますが、写真撮影やネームシールなどの贈呈はありません。



7月

◎利用される方へ
 ★市内在住 満60歳以上の方★利用時間 午前10時から午後5時まで
 ★利用される方は、利用証の発行が必要ですので、住所・年齢の確認できる保険証・免許証をご持参ください。
 直ちに発行させていただきます。(居住区の老人福祉センターへ申し出て下さい)



7月	午前			午後		
	大広間	娯楽室	多目的室/その他	大広間	娯楽室	多目的室/その他
1 火	百歳体操③ 百歳体操④		編物1	食育セミナー 「命を守る水 見直そう!水分補給」	囲碁・将棋開放	編物2
2 水	健康体操B	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	みんなで歌う♪ 楽しいジャズ講座
3 木	民踊B			民踊A	囲碁・将棋開放	
4 金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
5 土	囲碁	卓球		スマホ活用講座	囲碁・将棋開放	
6 日	休館日					
7 月	健康体操A	卓球		カラオケ1	囲碁・将棋開放	
8 火	百歳体操① 百歳体操②		謡曲	フラ レアレア	囲碁・将棋開放	イレブンスマイル喫茶 13:30~15:30
9 水	書を楽しむ会	卓球		リフレッシュ体操教室	卓球開放	スマホ初心者 サポート会
10 木	囲碁		イレブンスマイル ミーティング	ピラティス講座	囲碁・将棋開放	
11 金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	ポッチャ開放	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
12 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	
13 日	休館日					
14 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球	ウクレレ	カラオケ2	囲碁・将棋開放	
15 火	百歳体操③ 百歳体操④		編物1	みんなで楽しくリズムダンス 14:00~15:00	囲碁・将棋開放	編物2
16 水	健康体操B	卓球	スマホサポーター 勉強会	俳句	卓球開放	楽しいハンドメイド 「夏まつりのタペストリー」
17 木	民踊B			民踊A	囲碁・将棋開放	
18 金	コーラス カメリアズ			書道1	囲碁・将棋開放	
19 土	囲碁	卓球		カラオケ開放	囲碁・将棋開放	
20 日	休館日					
21 月	休館日					
22 火	百歳体操① 百歳体操②		謡曲	フラ レアレア	囲碁・将棋開放	
23 水	書を楽しむ会	卓球		リフレッシュ体操教室	卓球開放	
24 木	囲碁			ピラティス講座	囲碁・将棋開放	
25 金	百歳体操③ 百歳体操④		茶道	学び直しの百歳体操	囲碁・将棋開放	うきうき絵画
26 土	囲碁	卓球		カラオケ3	囲碁・将棋開放	イレブンスマイル喫茶 13:30~15:30
27 日	休館日					
28 月	百歳体操① 百歳体操②	卓球	ウクレレ	カラオケ2	囲碁・将棋開放	折り紙大好き!
29 火	カラオケ1			夏こそ脳梗塞に注意が必要~脱水を契機に~ 日々の食事のできる脳梗塞予防	囲碁・将棋開放	
30 水	モルック開放	卓球		リラックスヨガ	卓球開放	男性の体操教室
31 木	コーラス カメリアズ			ピラティス講座	囲碁・将棋開放	

大阪市立 住之江区老人福祉センター 電話：06-6683-2888 FAX：06-6683-2739
 【指定管理者：社会福祉法人 大阪市住之江区社会福祉協議会】
 所在地：〒559-0015大阪市住之江区南加賀屋3-1-20 (住之江図書館と同じ建物の1階です)
 ホームページをご覧いただくには、住之江区社協のホームページ (<http://www.saza73.jp>) から、
 右上にある「老人福祉センター」のボタンをクリックしてください。サークルの情報や月間スケジュール、イベント情報などを掲載しています。



住之江区老人福祉センター 事業報告1

4・5・6月のお誕生日会第2部にて小蝶の会さんがパフォーマンスしてくれました!

お琴や尺八などの素晴らしい演奏、そして相田美代子氏による華麗な歌謡舞踊を披露していただき、最後は拍手喝采で幕を閉じました。小蝶の会さん素敵なパフォーマンスありがとうございました。



住之江区老人福祉センター 事業報告2

美味しい珈琲の淹れ方講座を開催しました

最初は珈琲の淹れ方の見本を講師の方に見せていただき、それから受講者さんが自分で珈琲を淹れました。今回の講座で淹れた珈琲の種類はグアテマラという名前で、とても薫り高くみなさんから「美味しい!」との声がたくさん聞かれましたよ♪



珠聯
璧謝
長美

無以
知亦
木
かき

「書道1」サークルからの推薦作品

今月は「書道1」サークルさんの作品を掲載します。いつも講師の先生とサークル会員さんの楽しい会話が聞こえてくる、とても朗らかなサークルさんです。そんなサークルさんらしい、のびやかな作品をぜひご鑑賞ください。



7月のポッチャ情報

日時 7月11日(金)
午後1時30分~3時

※定員なし・申込不要
参加無料です

無料 7・8月のカラオケ開放情報

日付：7月19日(土)
お昼の12時30分~2時30分
定員：18名(先着順)
申込：受付中
日付：8月2日(土)
お昼の12時30分~2時30分
定員：18名(先着順)
申込：7月19日(土)正午~
来館もしくは電話にて
※当分の間、カラオケ開放は不定期に
月1回、事前申込でおこなう予定です。

7月のイレブンスマイル

喫茶情報

日時 7月8日(火)
7月26日(土)
午後1時30分~3時30分
場所 住之江区老人福祉センター
多目的室

※カフェはお菓子付きで
50円(有料)になります

