

ふれ大正

令和5年
11.1発行

生活支援コーディネーターがシルバー世代の皆さんの元気づくり、地域での支えあい活動を応援します！

☕ コーヒーを楽しみませんか？ ☕

おやじカフェ



11/18(土) きらめきパーティーに出店！

開催日：毎月第2土曜日 14時～16時

* 11月はお休み

次回は12月9日(土)

場所：ふれあい福祉センター2階(地図は裏面へ)

料金：コーヒー1杯100円(お菓子つき)



プロの講習を受けた「おやじ」のマスターがハンドドリップのコーヒーでおもてなしする喫茶サロンです。お友達と来ておしゃべりしたり、おひとりでまったり過ごしたり…地域のみなさんのいこいの場となっています。お気軽にお越しください。コーヒーを淹れるマスターも募集中です(^^) /

町のコーヒー屋さん 大阪東洋珈琲

おやじカフェで使用している
コーヒー豆のお店をご紹介します♪

コーヒー豆の販売専門ショップです。

飲んでびっくり！?世界一おいしい水出しコーヒーを試飲できますよ！

コーヒーをたてるアドバイスやコーヒーの歴史のお話も聞けちゃいます！

営業時間：8時～19時(定休日：日曜日)

所在地：小林西2丁目13-12(バス停「小林」徒歩7分)



名物店主がお出迎え！

頭の体操でひといき…♪

脳トレクイズ！下の漢字を組み合わせて、食べ物を5つ答えましょう。漢字は同じものを何度使ってもかまいません。

卷 飯 菜 子 宝 井 () () ()
親 牛 春 赤 八 () ()

★答えは裏面にあります。食欲の秋ですね～😊

いつまでも元気に楽しく活動！家から一步外へ！

今回はパークハイツ千島で行われている百歳体操後の取り組みを取材しました

(●日時:毎週水曜日10時～ ●場所:パークハイツ千島 集会所 ●対象者:パークハイツ千島の居住者及び近隣の方)

★体操や脳トレレクリエーションに取り組んでいます

ビニールボールを両足ではさみ、落とさないように意識して内側に動かすことで下半身の筋力アップや尿漏れ防止に効果があるという体操を、毎回取り入れています。



この日のレクリエーションは脳トレビンゴを楽しみました。サイコロの出た目をかけたり引いたり割ったりして答えを導きます！頭もしっかり動かしますよ。運と対策で目指せ必勝♥

ボランティアでやってます

★指導されているのはリーダーの松村さん！

レクリエーション介護士1級の資格を生かして、毎回内容を変えたレクエーションを指導されています。参加されている皆さんにお話を聞くと元気なお声が聞けましたよ。



松村さんが来てるから続いているわ

ええ脳トレになってるんよ

おしゃべりすると元気になるの



気分が晴れるわ

膝の曲げ伸ばしがラクにできるようになってきたんよ♪

毎週友達に会えて楽しい!

元気に活動している地域の集まりにお伺いし、紹介していきます
「うちも楽しく活動してるよ」という情報があればお知らせくださいね。



社会福祉法人 大阪市大正区社会福祉協議会
(大正区ふれあい福祉センター内)

〒551-0013 大正区小林西1-4-13
☎06-6555-7575 / FAX 06-6555-0687
✉taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp
開館日時：平日 9:00～19:00
土曜 9:00～17:30 (日・祝休み) ホームページ

開設しました

