

ふれあふれ大正

令和5年
8.1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！

楽しみながらボケ予防！ 催し情報

いきいき歌体操

ボランティアグループ「歌体操ハートフルF0!!」による認知症予防、寝たきり予防に効果的な体操を楽しく行います♪

- ・日時：毎月第1木曜日 午後1時30分～3時
直近の予定→8月3日(木)、9月7日(木)
- ・場所：大正区ふれあい福祉センター2階
●参加無料 ●申し込み不要



囲碁・将棋サロン

囲碁や将棋で頭を回転させましょう♪夏休み期間中は子どもたちと一緒に楽しめる企画をやっています。

- ・日時：毎週土曜日 午後1時～4時
- ・場所：大正区ふれあい福祉センター3階
●参加無料 ●出入り自由
●申し込み不要



担当:大正区全域
野崎

夏はアイスばかり食べています(-_-;)

コーディネーターのつぶやき

暑い日が続きますが、こまめな水分補給を心がけてくださいね。歳を取るとのどの渇きに気づきにくくなるので、のどが渇く前に飲むことが大切だそうです。

夏野菜も美味しい季節ですね。地域の方におすすめの献立をお聞きしました。「重ね冷しゃぶしゃぶ」。野菜と肉をサンドして好きなドレッシングにつけて冷蔵庫に！野菜も取れて大人も子どもも大好きだそうです。(山本)

各地域に素敵なもの、場所、人がたくさん♪

私たち生活支援コーディネーターが、
地域訪問先での気づきを紹介します♪



三軒家西・三軒家東・
泉尾東・泉尾北・
中泉尾・北恩加島

担当 **尾野**

毎年、夏はかき氷が
食べたくなります☺

バス通り沿いだけでなく、
住宅の色んなところに
ハイビスカスやアサガオと
いった夏を感じるお花を発見！



みなさんも熱中症に
気をつけながら
夏を探してみては？



公園を通り抜けると
セミの大合唱が！
周りの木にはたくさんのセミの
抜け殻を見つけて夏の訪れを感
じました🦗

元気に活動している方や、担い手の方々もたくさんいます！

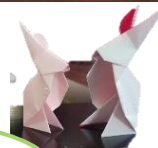
小林地域の食事サービスの
スタッフの方々！

真心こめて
準備されています。

鶴町児童遊園集会所にて
毎月第4金曜 午後1時から開催しています。
レベルの高い折り紙作品に挑戦されていて
出来上がりがいつも楽しみです。



折り紙教室の皆さん



小林・平尾・
南恩加島・鶴町

担当 **山本**

夏バテ予防に梅酢を
のんでいます。

★来月、9月号の「フレふれ大正」はお休みです。
代わりに特別版を発行予定。お楽しみに！

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 facebook

