

大正区老人福祉センターだより

《運営》

大阪市大正区社会福祉協議会

《発行・問合せ先》

大阪市立大正区老人福祉センター
 大阪市大正区泉尾3-9-16
 電話6554-5330 FAX6554-5367

《毎月20日発行》



3 2023年
 月号

利用者連絡会 & 認知症サポーター 養成講座

【日時】3月10日(金)
 13:30~15:00

- ・世話役さん(新・旧)各1名の合計2名の参加をお願いいたします。
- ・センター事業やサークルについての話し合いをします。

投扇興大会

【日時】3月16日(木)
 13:30~15:00

【参加費】無料

【申込】2/22より電話か来館にて受付

1・2・3月生まれ 誕生お祝い会

【日時】3月30日(木)
 13:30~15:00

【内容】浄土宗の劇団ひとりによる紙芝居

【参加費】無料

【申込】3/1より電話か来館にて受付

体力測定会

【日時】3月3日(金)
 13:30~15:00

【参加費】無料

【持ち物】上履き・水分補給用の飲み物

【申込】2/10より電話か来館にて受付中

スマホ講習会

はじめの一步

- ☆電源の入れ方
- ☆電話のかけ方
- ☆マナーモードのやり方
- ☆文字入力方法など

【日時】3月4日・11日(土)
 Aコース13:00~14:30
 Bコース14:45~16:15

【定員】各5名

【参加費】無料

【持ち物】ご自分のスマホ・筆記用具

【申込】2/10より電話か来館にて受付中 ※申込は本人のみ

- ・申し込み対象者は、市内在住で60歳以上の方です。
- ・受付時間は、全て午前10時からです。

令和5年(2023年)

3月の行事予定表

	日	月	火	水	木	金	土
午前	休館日	2日(木)男の体操教室 13:30~	13:30~	1	2	3	4
		3日(金)体力測定会 13:30~	13:30~	ドレミ体操	区老連ディスコン	百歳体操 ヨガ①②	健康体操
午後	休館日	4日・11日(土)スマホ講習会 13:00~	10:00~	フラダンス 区老連手芸	絵手紙(山びこの会) 男の体操教室	民舞 折り紙 体力測定会	卓球(ひまわり) 大正琴 スマホ講習会
		7日(火)百歳体操指導日 10:00~	13:30~				15日(金)利用者連絡会・認知症 サポーター養成講座 13:30~
午前	休館日	5日(金)卓球(月曜午前)	卓球(火曜午前)	6日(土)卓球(月曜午前)	卓球(火曜午前)	7日(日)百歳体操 (指導日)	ドレミ体操 フォークダンス
		卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	8日(月)太極拳	社交ダンス 写真	9日(火)利用者連絡会 認知症サポーター 養成講座	10日(水)百歳体操 手芸
午後	休館日	卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	12日(金)卓球(月曜午前)	卓球(火曜午前)	13日(土)卓球(月曜午前)	卓球(火曜午前)
		卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	14日(日)卓球(月曜午前)	卓球(火曜午前)	15日(月)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)
午前	休館日	卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	17日(水)卓球(月曜午前)	卓球(火曜午前)	18日(木)卓球(月曜午前)	卓球(火曜午前)
		卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	19日(金)卓球(月曜午前)	卓球(火曜午前)	20日(土)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)
午後	休館日	卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	22日(月)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	23日(火)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)
		卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	24日(水)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	25日(木)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)
午前	休館日	卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	27日(土)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	28日(日)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)
		卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	29日(月)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	30日(火)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)
午後	休館日	卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	3日(木)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	4日(金)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)
		卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	5日(土)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)	6日(日)卓球(月曜午後)	卓球(火曜午後)

センター行事の名場面



福笑いコンテスト



「みんなで楽しく 昔遊び・伝承遊び」

感染予防対策を行い、3年ぶりに開催できました！



「ベルマークボランティア」



【ごえん性肺炎の予防についてのコラム】

口すぼめ深呼吸のススメ

ヘルスチェックアドバイザー 野崎 研二 氏より

- 1.鼻から3～4秒かけてゆっくり息を吸う
- 2.口をすぼめて6～8秒かけてゆっくり息を吹く

テレビを見ながら、散歩をしながら、自転車乗りながら、仕事しながら…

※お風呂で湯船につかりながらするのも良いですよ(ただし長湯は禁物です!)

深呼吸の嬉しい効果

- ◎免疫力アップ ◎リラックス効果 ◎疲労回復 ◎生活習慣病予防
- ◎代謝アップ(便秘・ダイエット・冷え性改善) ◎美肌効果

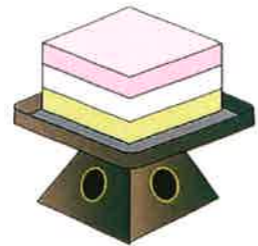
40代以降の更年期世代にもおススメです



生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する 《大正区老人福祉センターのご案内》

市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をしていただくことを目的として、各種の相談に応じたり、健康の増進や教養の向上、自主活動への支援、レクリエーションなどの事業を行っています。

- ★所在地 大正区泉尾3-9-16
最寄り駅:大阪シティバス「永楽橋筋」
- ★電話 6554-5330 FAX 6554-5367
- ★利用時間 月曜～土曜の午前10時～午後5時
(日曜・祝日、年末年始は休館)



～健康運動指導士がアドバイス～ 『いきいき百歳体操 指導&助言』

【日時】3月7日(火)
10:00～12:00
※百歳体操の開催時にて
指導いたします



『くらしとつながる税金の しくみ(税金の使いみち)』

【日時】3月8日(水)
13:30～15:00
【定員】30名 【参加費】無料
【申込】2/21より電話か来館にて
受付(申込は本人のみ)



無料 大正区北部地域包括支援センター による出張相談 困りごと『なんでも相談会』

3月24日(金)
10:30～12:00
当日受付OK!

- ・介護に関すること
- ・認知症についてなど
何でもどうぞ!
- ・血圧測定もできます。

無料 ボランティアスタッフによる スマホ使い方相談会 『スマホチョットお助け隊』

3月24日(金)
11:00～12:30
当日受付OK!

今回はLINE(ライン)の
基本操作(文字入力・
スタンプ)を中心に
学びます。

『老人福祉センター新職員紹介』

昨年の7月下旬からお世話になっておりますが、今年1月から前職員(野手さん)と正式にバトンタッチしました。大正区に来て早や35年、大阪生まれ大阪育ち、年齢はヒョミ♡♡♡…。まだまだ新しい発見があり日々勉強の毎日です。健康や生きがいの為に、日々活動されている皆様をお手本に頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。



澤田 教子 職員

【区老連通信】

- ★区老連ウォーキング
3/11・25(土)9:00～
区役所噴水前集合
- ★区老連コーラス
当面の間お休みです。
- ★区老連手芸
3/1(水)
13:00～15:00
- ★区老連ディスコン
3/2・9・16・23・30(木)
10:00～12:00
- ★区老連ボウリングクラブ
3月17日(金)心齋橋サンボウル
午前10時20分
現地エレベーター前集合
¥1,800(2ゲーム・靴・ジュース・保険)
- ★第25回区老連グラウンドゴルフ大会予選会
4月12日(水)受付8:30～
泉尾公園グラウンド(グレーのフェンス)
上位入賞者は、大阪城の大会に出場していただきます。出場拒否の方は、予選会に出場できませんのでご注意ください。

