

# 西成区老人福祉センターだより



〒557-0033 西成区梅南1-4-27 ☎6654-2951



## ★ボウリング大会★



★日 時：平成29年8月30日（水）午後1時開始（受付は30分前から）

★場 所：玉出ボウル（玉出レジャービル4F）（潮路1-7-5 西成消防署向かい）

★参加費：530円（ただし、貸靴代として別途200円が当日必要）

※ボウリング専用靴を履いていない方はゲームに参加できません

★対 象：市内在住60歳以上の方

★定 員：80名（申込先着順）

★申込方法：申込書に必要事項を記入のうえ、参加費を添えてセンター事務室まで  
お申込みください（電話等の申込不可）

★申込期間：8月15日（火）～25日（金）定員になり次第締切り（当日申込みは不可）

★競技方法：2ゲーム総得点により順位を決めます <年齢別ハンデあり>

★表 彰：男女別・優勝、準優勝、第三位

飛賞（10位、20位、・・・70位）、プービー賞

## 高齢者総合相談「リトミックを体験してみよう」



音に合わせてリズムをとり、曲に合わせて体を動かしてみよう。

楽しみながら、身体と心のバランスをとってリラックスします。

★日 時：8月23日（水）午後1時30分～午後3時

★場 所：センター大広間 ★参加費：無 料 ★申込み：不要

★講 師：生涯学習インストラクター 三輪真子氏



## ■靴の履きまちがいにご注意ください！

### 間違いやすい原因

- ・良く似た色や形
- ・まったく同じ種類
- ・サイズ違い
- ・置いた場所が移動していた、
- ・勘違い 等



### 対策

- ・靴に**名札をつける**
- ・靴を**袋に入れる**
- ・靴に**名前を書く**



ひと手間で、防げるかも！

## お知らせ

台風の接近等により、  
大阪市に「**暴風警報**」が発令  
されますと、センターは「**臨時  
休業**」になります。

お出かけの前には、テレビの気  
象ニュースなどでご確認ください。



## マナーを守りましょう

★タバコは決められた場所で  
吸いましょう。  
吸殻は灰皿へ。



★ガムの吐き捨てはやめま  
しょう。

紙などに包んで  
きちんとゴミ箱に  
捨てましょう。



# 第1回 はじめて学ぶパソコン教室 ～初心者向～

初心者向けのパソコン教室を開催します。

電源の入れ方から、文字入力、文章作成やインターネットまでを学びます。

- 対象：60歳以上の市内在住の方で、パソコン初心者の方
- 内容：電源の入れ方から文字入力・文書の作成やインターネットの使い方等
- 日程：9月1日(金)、8日(金)、15日(金)、22日(金) (全4回)
- 時間：13:30～15:30
- 場所：西成区老人福祉センター
- 受講料：無料 ■テキスト代：540円 ※初回日に徴収します
- 定員：15名(申込先着順) [全日参加できる方]
- 申込受付：8月16日(水)～定員になり次第締切ります



## 園芸ボランティア (なでしこ会)

8月の活動はお休みです。

一緒にやりませんか♪

9月からは第2・4火曜日です  
9月12日・26日



## お誕生会 (8月生まれの方をお祝いします)

8月24日(木) 13:00開始

お友だちやお知り合いの方とお誘いあわせのうえ、お越しください。お祝いの演芸披露、カラオケもあります。

## 介護のいらない元気な体作り「いきいき百歳体操」

転倒しにくい体を作り、骨折を予防し、寝たきりにならずに百歳まで元気に過ごしましょう。見学、体験は事務室まで。

日時：毎週 水曜日①10時30分～②11時15分～  
：毎週 金曜日①10時30分～②11時15分～

場所：老人福祉センター 大広間 or 多目的室奥

日程：現在、水曜日の方が、多少余裕があります

8月 2日(水)	8月 4日(金)
8月 9日(水)	
8月16日(水)	8月18日(金)
8月23日(水)	8月25日(金)
8月30日(水)	

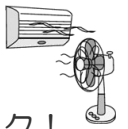
おもりを希望される方は事務所に申し込んでください。

**体操の後、汗をかいたら、体を拭いて水分補給をしっかりとしましょう。**

## 熱中症予防のために

### ☀暑さを避ける

部屋の温度をこまめにチェック！  
室温28℃を超えないように。  
無理な節電はせず扇風機やエアコンを使いましょう。



### ☀こまめに水分を補給する

室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。(経口補水液などが効率よく糖分やミネラルも補えます)



「少しずつ」「回数をたくさん」を心がけて「糖分・ミネラルの入った飲み物」をとりましょう。

アルコール・コーヒー・紅茶は利尿作用があり、体内の水分を排出してしまいます。

## 暑中お見舞い申し上げます

8月はサークルの日程に変更があります。注意してください。

センターだよりをよく見て、お間違いのないようお越しください。

熱中症にはくれぐれもお気をつけください。

センターに“お盆休み”はありません。

