

西成区老人福祉センターだより

〒557-0033 西成区梅南 1-4-27

電話：6654-2951 FAX：6654-1504

指定管理者 西成区社会福祉協議会ホームページ [こちらから](#)➡



明けましておめでとうございます

今年も、コロナ感染予防対策をしっかりと取りながら、元気にお過ごしください。
コロナが早く終息し、センターに皆様の笑顔があふれる日が戻りますよう
願っております。
西成区老人福祉センター職員一同



老人福祉センターは市内在住の60歳以上の方が利用できます。利用にあたっては大阪市の老人福祉センター発行の利用証が必要です。初めての方は、健康保険証等、住所・氏名・年齢のわかるものをご持参ください。館内は土足厳禁です。【休館日】日曜日、祝日休日、年末年始 【開館時間】10:00~17:00

今年も

入館の際には「マスク着用」「入館申込書の記入」「検温」をお願いします。

センターの利用時間は**2時間程度**、利用可能な遊戯は、できるだけ**事前予約**をお願いします。

誕生会・センター主催の各大会・卓球・一部サークルは当面の間休止しています。

コーヒーの楽しみ方講座 **無料** **受付中**

～手軽で、健康的で、おしゃれな趣味～

コーヒーの持つ効果・効能やおいしく飲むための簡単な知識や淹れ方などを学びます。

日時：1月29日(金)

午後1時30分～3時

場所：老人福祉センター大広間

定員：20名(先着順)

申込み：受付中(直接または電話)



★認知症サポーター養成講座 **無料** **要申込**

～認知症になっても安心して暮らせるために～
認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を見守る「認知症サポーター」の活動内容を学びます。

日時：1月28日(木)

午後1時30分～3時

講師：西成区オレンジリングチーム

対象：認知症高齢者を抱える家族の方、介護等に興味のある方、オレンジサポーターに興味がある方。年齢不問

定員：20名(先着順)

申込み：1月5日(火) 10:00～(直接または電話)

プチプレゼント
があるよ!



介護予防ポイント事業 **65歳以上の方** **要申込**

「事前登録時研修」 **無料**

対象施設での活動や生活支援活動などをするとポイントがたまり、換金することができます。

介護予防ポイント事業に参加するには、研修を受け事前登録が必要です。説明会と登録

日時：2月8日(月) 午後2時～4時

場所：老人福祉センター大広間

対象：大阪市内在住 **65歳以上**の方

定員：15名程度(先着順)

申込み：1月5日(火) 10:00～(直接または電話)



いきいき百歳体操

無料

週2回の体操が理想ですが、できる範囲で続けましょう。マスク着用ですので、無理せずマイペースで！

実施曜日：毎週水曜日・金曜日

実施時間：①10時30分

②11時15分



6日(水)	8日(金)
13日(水)	15日(金)
20日(水)	22日(金)
27日(水)	29日(金)

世代間交流 オセロ大会

要申込

～子どもたちも真剣です！～

世代を超えて交流を図りましょう。子ども子育てプラザから子どもたちがやってきます。一緒にオセロを楽しみましょう。

日時：2月13日(土) 午後2時～4時

場所：老人福祉センター大広間

対象：センター利用者

定員：10名程度(先着順)

申込み：1月13日(水)(直接または電話)



いきいき百歳体操

いよいよ今年度最終

要申込

第4回 ステップアップ講習

《百歳体操をされている方対象》

内容：健康運動指導士 長谷川先生による

体操指導とフレイル予防法の講習

日時：2月10日(水) 午前10時30分～正午

2月19日(金) 午前10時30分～正午

＜申し込みはどちらか一日のみ＞

場所：老人福祉センター 多目的室奥

定員：各20名(先着順)

申込み：1月15日(金) 10:00～(直接または電話)

世代間交流 ボッチャ交流試合

要申込

ボッチャをするのに条件はありません。どなたでも参加できるスポーツです。今回は、世代間交流として、山王こどもセンター利用の児童、障害者会館の利用者も交えて交流試合をします。

日時：2月20日(土)

午後1時30分～3時30分

場所：老人福祉センター大広間・多目的室

対象：12/9開催の「ボッチャ体験講習会に参加した方

定員：15名(先着順)

申込み：1月20日(水) 10:00～(直接申込・電話不

園芸ボランティア なでしこ

活動日：1月26日(火) 10時00分～

※2月はお休みです



12月の事業報告



スマートフォン(オンライン体験) 12月1日(火)・8日(火) 参加者計22名

オンラインでのビデオ通信を体験したり、動画サイトを見たり、スマホをこれからの生活に役に立てるよう教えていただきました。



スポーツボッチャ体験講習会 12月9日(水) 参加者24名

バリアフリーなスポーツ「ボッチャ」の講習会に参加していただきました。講習の後に、3人ずつのチームに分かれて試合を行いました。試合になると少々テンションが上がり気味に。そこはグッと抑えて、ゲームを楽しみました。



健康セミナー「誤嚥性肺炎について」 12月11日(金) 12月8日(火) 参加者26名

歯科医師 近江先生のお話を聞きました。口腔ケアの重要性は、歯だけにとどまらず誤嚥性肺炎の原因にもなると教えていただきました。

マスク必須の今、お口の手入れは今まで以上に丁寧にする必要を学びました。



高齢者総合相談 11月4日から4回シリーズで開催したシニア講座。

身近な生活に関すること、認知症予防や健康について学びました。また、三線の演奏で沖縄の音楽を、ギターと歌で懐かしい音楽を楽しみました。



音楽療法



明治



体制整備



終活



泉屋ライブ



沖縄伝統音楽

結核健診

12月2日(水) 健診車によるレントゲン撮影を実施しました。

年に1度は胸部レントゲンを撮って、結核の早期発見・早期治療に繋がしましょう。



令和3年 1月行事案内

2021.1

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	その他	
1	金	午前 午後	休 館 日 (元日)					
2	土	午前 午後	休 館 日					
3	日	午前 午後	休 館 日					
4	月	午前 午後						
5	火	午前 午後						
6	水	午前 午後	いきいき百歳体操		手話サークル			
7	木	午前 午後				ギタークラブ		
8	金	午前 午後	いきいき百歳体操		詩吟サークル	英会話サークル③		
9	土	午前 午後						
10	日	午前 午後	休 館 日					
11	月	午前 午後	休 館 日 (成人の日)					
12	火	午前 午後		舞踊サークル		俳画サークル②		
13	水	午前 午後	書道サークル	いきいき百歳体操				
14	木	午前 午後	民謡サークル			俳画サークル①		
15	金	午前 午後	①13:00~②14:30 踊りサークル	いきいき百歳体操				
16	土	午前 午後						
17	日	午前 午後	休 館 日					
18	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①			三味線サークル		
19	火	午前 午後	新春ミニコンサート					
20	水	午前 午後		いきいき百歳体操 手話サークル		区老連大正琴		
21	木	午前 午後	民謡サークル			ギタークラブ		
22	金	午前 午後	いきいき百歳体操		詩吟サークル	英会話サークル③		
23	土	午前 午後						
24	日	午前 午後	休 館 日					
25	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
26	火	午前 午後		舞踊サークル			園芸V	
27	水	午前 午後	書道サークル いちょう会 C&D	いきいき百歳体操				
28	木	午前 午後	認知症サポーター養成講座			俳句サークル		
29	金	午前 午後		いきいき百歳体操				
30	土	午前 午後	コーヒーの楽しみ方講座					
31	日	午前 午後	休 館 日					

- ☆各種サークル開始時間の原則は、午前の部: 10時30分~ 午後の部: 午後1時30分~
- ただし、英会話③・書道は午前10時15分~、英会話①は午後1時~、踊りは①午後1時~ ②午後2時30分~
- ☆卓球・カラオケサークル・コーラスサークルは当面の間、活動休止
- ☆各種大会・誕生会は、当面の間中止