

# 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:06-6654-2951 FAX:06-6654-1504

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](#)



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

**必ず** 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。

2月8日(月)以降の「事業」「サークル」「一般利用」で来館される際は、事前に電話などで開館状況を確認してください。

時間枠	遊戯時間
1	10:00~12:00
2	12:15~14:15
3	14:30~16:30

遊戯ができる時間帯は上記の3枠です。  
枠をまたがった利用はできません。途中から始めても1枠内の時間で終了です。  
できるだけ各時間帯に合わせてお越しください。

## 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:受付中(直接または電話)



## 世代間交流 **オセロ大会**

**申込受付中**

世代を超えて子どもたちと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:受付中(直接または電話)



## 介護予防ポイント事業

**65歳以上の方**

「事前登録時研修」

**申込受付中 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、研修を受けて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:西成区社会福祉協議会 研修ルーム

(西成区役所8階)

**場所が変更になりました**

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:受付中(直接または電話)



## 第64回 らくてん寄席 **要申込 無料**

《恒例 らくてん会さんによる落語会》

日時:3月6日(土)午後1時30分~

場所:老人福祉センター 大広間

定員:20名(先着順)

申込み:2月15日(月)10:00(直接または電話)

番組:唐亭一寸風 『ふく鍋』

らくてん亭水車 『粗忽長屋』

一山亭南坊 『京の茶漬』

五月家安庵 『大安売り』

団子家みたらし 『ちりとてちん芸者版』

# 新型コロナウイルス感染症予防で外出を控えている皆様へ

緊急事態宣言が発出され、不要不急の外出・移動の自粛が求められています。  
長引く自粛生活で、外出する機会が減り、人との交流や会話をすることも少なくなっています。  
「動かない時間」が増えることで、身体や頭の動きも低下してしまいます。  
自宅でできる運動で、筋力・免疫力の低下を抑え、感染を予防する体力をつけましょう。

## いきいき百歳体操とは？

生活に必要な筋肉を鍛え、けがや転倒を予防するための全身の体操です。  
手首足首におもりをつけ、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくりの運動です。

### 百歳体操の良いところ その1 毎日しなくていい

筋肉は、動かしたら必ず2～3日休ませます。休んでいる間に傷んだ筋肉が回復して、筋肉量が増加します。そのため週1～2回が効果的です。

### 百歳体操の良いところ その2 マイペースでできる

手首・足首におもりを巻きつけて体操します。おもりの重さは0～1.6キログラムまで200グラムごとの調節ができるので、自分の体力に合わせることができます。椅子に座って行う体操がほとんどなので、誰でも行うことができます。

### 百歳体操の良いところ その3 何歳になってもできる

体力に合わせて続けることで筋力がつきます。筋力トレーニングを行っていないと、筋肉は減るばかりです。百歳体操を続けることで、90歳を超えた方でも筋肉をつけることができます。

百歳体操のリーフレットをご希望の方は老人福祉センターにお問い合わせ下さい

スマートフォン・パソコンをお使いの方は、  
【[大阪市ホームページ](#)】から動画がご覧になれます。



くらし



高齢者 介護



健康な体づくりのために



こころとからだの元気づくり（予防・学習）



予 防



百歳体操を始めよう



**いきいき百歳体操動画**



大阪市と吉本興業株式会  
社とが共同で制作した楽  
しいYouTube動画です

「いきいき百歳体操」のほかに  
「かみかみ体操」「しゃきしゃき体操」  
などの動画もあります。

## 感染防止の新しい生活様式

- 「密閉」「密集」「密接」を避ける。
- 人との間隔はできるだけ2m空ける
  - マスクの着用  
外出時や屋内でも会話をする時は  
症状がなくてもマスクをする
  - 手洗いの徹底  
外出から帰ったらまず、手や顔を洗  
う。（手洗いは30秒程度かけて石  
けんで丁寧に）

しんどいなと思ったらまずは、かかり  
つけ医に電話でご相談ください。  
かかりつけ医がない時は  
新型コロナ受診相談センターへ  
☎06-6647-0641  
(24時間受付)

# 令和3年 2月行事案内

2021.2

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	月	午前 午後						
2	火	午前 午後						
3	水	午前 午後						
4	木	午前 午後						
5	金	午前 午後						
6	土	午前 午後						
7	日	午前 午後	休館日					
8	月	午前 午後	ハングルサークル 介護予防ポイント事業	→区社協はぎのさとに変更		三味線サークル		
9	火	午前 午後				俳画サークル①②		
10	水	午前 午後	書道サークル いちよう会 A/B	★百歳体操ステップアップ講習		いきいき百歳体操		
11	木	午前 午後	休館日 (建国記念の日)					
12	金	午前 午後		いきいき百歳体操		英会話サークル③		
13	土	午前 午後	14:00~16:00 世代間交流オセロ大会					
14	日	午前 午後	休館日					
15	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		
16	火	午前 午後		舞踊サークル				
17	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		
18	木	午前 午後	民謡サークル			ギタークラブ		
19	金	午前 午後	いきいき百歳体操 踊りサークル	★百歳体操ステップアップ講習	詩吟サークル			
20	土	午前 午後	13:30~15:30 ポッチャ交流会					
21	日	午前 午後	休館日					
22	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
23	火	午前 午後	休館日 (天皇誕生日)					
24	水	午前 午後	書道サークル いちよう会 C/D	いきいき百歳体操				
25	木	午前 午後				俳句サークル		
26	金	午前 午後		いきいき百歳体操		英会話サークル③		
27	土	午前 午後						
28	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