

# 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」「入館受付表の記入」「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。

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

遊戯（バンパー、囲碁、将棋）ができる時間帯は左記の3枠です。

時間枠をまたいでの利用はできません。

途中から始めても1枠内の時間で終了です。



## いきいき百歳体操

申込受付中

### 第4回 ステップアップ講習

**いよいよ今年度最終**

＜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：3月18日（木）午前10時30分～正午

3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 大広間

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。こどもたちとの真剣勝負をお願いします。

日時：3月26日（金）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）



## 世代間交流 ポッチャ大会

申込受付中

バリアフリーのスポーツ「ポッチャ」で世代間交流を行います。山王こどもセンター、障害者会館からの参加者と一緒に「ポッチャ」を楽しみましょう。簡単な競技ですが、実に奥深い面白い競技です。

日時：3月25日（木）

午後1時30分～3時30分

場所：老人福祉センター大広間・多目的室奥

対象：昨年の12/9の講習会に参加された方

定員：15名（先着順）

申込み：受付中（直接または電話）

百歳体操は3月休まずに行います。

18日（木）はステップアップ講習のみ（要申込）

3日（水）	5日（金）
10日（水）	12日（金）
17日（水）	19日（金）
24日（水）	26日（金）
31日（水）	

## 西成区老人福祉センターが

「高齢者の新型コロナウイルスワクチン接種会場」に指定されました。



会場使用は5月1日から7月末までの予定です。

その間「各種の事業」「一般利用」「サークル活動」等、すべての利用ができなくなります。

それに伴い、4月中旬から会場の設営等にかかる予定ですので、再開した活動等は

4月14日を目途に再度休止していただくことになります。

大変、ご迷惑をおかけしますが、新型コロナウイルスの感染を収束させ、

多くの人々の命を守るために、ご理解、ご協力をお願いいたします。

今後の予定は、「センターだより」や「掲示版」などでお知らせします。

※老人福祉センター利用に関するお問い合わせは電話等でもお受けしております。



## 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

緊急事態宣言が解除されても、まだまだ不要不急の外出・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事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。

自宅のできる運動で、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。

足の筋力をつけると、段差の昇降や、床からの立ち上がりやすくなります

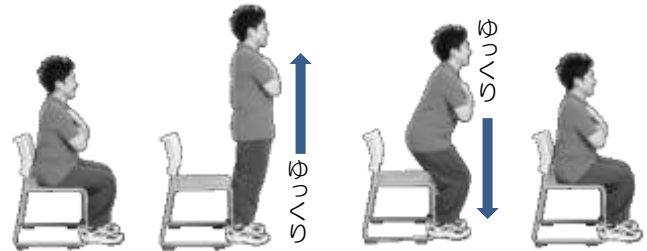
## おうちで百歳体操をしよう

### ★膝を延ばす運動



- 足首におもりをつけます
- 両手でしっかりイスを持ち、「1、2、3、4」でゆっくり膝をのばします
- つま先をしっかり自分の方に向けてるようにします
- 「5、6、7、8」でゆっくりもとに戻します
- 左右10回ずつ×2回セット

### ★イスからの立ち上がり



- ①両手を胸の前で重ねて足の裏をしっかり床につけて座ります。両足を肩幅に開き、少し後ろに引きます。
- ②あごを引いて、正面を向いたまま「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります
- ③「5、6、7、8」でゆっくりとイスに座ります  
「8」まではイスに座らないように  
• 10回×2セット

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】から動画をご覧いただけます。



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

(YouTube)

チャレンジ  
してみよう!

「お口の周りの運動」や  
「頭の体操」もやってみよう!



「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。

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

# 令和3年 3月行事案内

2021.3

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	サークルの日程が、変更されている場合があります。ご確認ください。 状況によっては、予定しておりますイベントが中止や延期になる場合があります。 ご了解していただきますようお願いいたします。					
2	火	午前 午後						
3	水	午前 午後	<del>フラメンコ</del>	いきいき百歳体操 手話サークル			区老連大正琴	
4	木	午前 午後	民謡サークル				<del>ギター</del> クラブ	
5	金	午前 午後	<del>踊り</del> サークル	いきいき百歳体操 詩吟サークル				
6	土	午前 午後						
7	日	午前 午後	休館日					
8	月	午前 午後	<del>ハンダール</del> サークル				三味線サークル	
9	火	午前 午後					園芸V 俳画サークル②	
10	水	午前 午後	<del>書道</del> サークル いちょう会	いきいき百歳体操				
11	木	午前 午後					俳画サークル①	
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	日	午前 午後	休館日					
15	月	午前 午後	<del>英会話</del> サークル② <del>英会話</del> 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	百歳体操ステップアップ講習 民謡サークル				ギタークラブ	
19	金	午前 午後	百歳体操ステップアップ講習 <del>踊り</del> サークル	いきいき百歳体操 詩吟サークル				
20	土	午前 午後	休館日 (春分の日)					
21	日	午前 午後	休館日					
22	月	午前 午後	<del>ハンダール</del> サークル				三味線サークル	
23	火	午前 午後					園芸V	
24	水	午前 午後	<del>書道</del> サークル いちょう会	いきいき百歳体操				
25	木	午前 午後	ポッチャ交流会	ポッチャ交流会			俳句サークル	
26	金	午前 午後	14:00~16:00 世代間交流オセロ大会	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					
29	月	午前 午後					三味線サークル	
30	火	午前 午後						
31	水	午前 午後	いちょう会	いきいき百歳体操				

☆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