

# 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



**あなたの利用証は済んでいますか？**

**年に1度、必ず更新手続きをしてください。**



**来館時には必ず利用証をお出してください。**

「住所」、「電話番号」、「緊急連絡先」などの確認をさせていただきます。

まだ、更新が済んでいない方や、更新後に住所などの変更があった場合は、事務室にお知らせください。  
西成区では、「年に一度の結核健診の受診」をおすすめしています。

## サークル入会を希望される方へ

4月から新年度が始まり、2か月が経ちました。

サークルの中には、定員に達していないサークルで、途中入会が可能なサークルもあります。

授業の様子や進み具合など、一度見学してみませんか。

開催日を確認のうえ、事前に見学の申込みをしてください。

サークルに興味がある方は、まず、事務室にお問合せください。



## いきいき百歳体操 を始めてみませんか？

「百歳体操」は、**転ばない体づくり**と**認知症予防**、**高齢者同士のつながり強化**を目的としています。

声を出しながら、イスに座っての運動や、その場で立ったり座ったりの運動です。

週に1回か2回、曜日と時間を固定して続けることが、筋力をつけるには効果的です。

センターでは、現在、週2日、各日とも、2回開催しています。今からの参加もOKです。

**毎週 水曜日・金曜日 ①午前10時30分から**

**②午前11時15分から**

**元気で長生き！を目標にコツコツ続けましょう。**



## 館内での飲食は、休憩室(食堂)でお願いします。(他の部屋では不可)

サークル活動、卓球、バンパー、囲碁、将棋や、談話室などを利用されている方は、活動場所への缶コーヒー、ジュースなどの飲料の持ち込みはご遠慮ください。

「お茶の入った湯呑」や「缶飲料」などを、持ち歩くことはやめましょう。

最近、カーペットの汚れが目立っています。

また、長時間座っている方は、水分補給をきっかけに、体を動かしたりトイレ休憩をとったりしましょう。

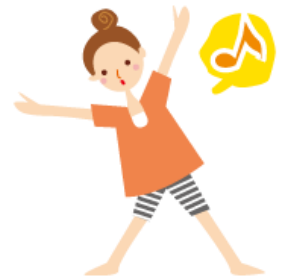


**【誕生会について】** お祝いの演芸を披露していただく方を募集します。個人参加、サークルでの参加も受付けます。出演希望が多い場合は調整させていただきます。申込みは事務室まで。

## 高齢者総合相談 健康体操 ～笑って歌って健康になりましょう～

「歌うこと」、「笑うこと」は、心身を健康にします。  
簡単な体操とレクリエーションで、頭も身体もすっきりさせましょう。  
動きやすい服装でおこしてください。

- 日 時：6月27日（水）午後1時30分～3時
- 場 所：センター大広間
- 参加費：無 料
- 講 師：生涯学習インストラクター 松井真理子氏
- 持ち物：汗ふきタオル、水分補給用湯茶



## 熱中症に気をつけましょう

例年、梅雨明けからお盆の時期に救急搬送が急増します。  
暑い屋外はもちろんですが、家の中でも熱中症になることがあります。  
気温や湿度が高い日は、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用しましょう。

**1. 飲み物を持ち歩こう** 熱中症には水分補給が肝心。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

**2. 温度に気をくぼろう** 暑さに敏感になりましょう。

からだで感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。

**3. 休息をとろう** 夏に頑張りすぎは禁物です。疲れている時は熱中症にかかりやすいので、十分な休息をとるようにしましょう。

**4. 栄養をとろう** きちんと食事をとることも熱中症予防になります。

**5. 声をかけ合おう** 体力がないお年寄りや子どもは、熱中症にかかりやすいです。

声かけの輪を広めましょう。

熱中症声掛けプロジェクトより



### サークル世話人会の報告

5月24日（木）サークル世話人会を開催いたしました。センターからの連絡やサークルからの報告、要望などの意見交換をしました。

各サークルには、書類（会則・申請書）の提出をお願いしています。期限は各サークルの次回活動日です。今回、出席されなかったサークルは、事務室まで用紙を取りにきてください。

次回世話人会は7月26日（木）15：30～です。

サークルから、必ずお一人は出席してください。

（複数の参加も認めます。）

### 注意！最近見かける「駐輪場あるある」

- ・「自転車の鍵のかけ忘れ」
- ・「自転車のカゴに荷物をいれっぱなし」
- ・「となりの自転車の荷台に荷物をチョイ置きし、そのまま置き去り！」

ということがよくあります。

お帰りの際には、忘れ物がないかよ～く、確認してください。

忘れ物の保管期限は1か月間です。

忘れ物置き場（講習室前）にない場合は、事務室にお問合せください。

### 結核健診の報告

5月25日（金）保健福祉センターによる検診車での結核健診を行いました。

毎年恒例となり、たくさんの方が受診していただきました。自転車の移動にご協力ありがとうございました。

次回は11月27日（火）を予定しています。是非センターでの健診をご利用ください。