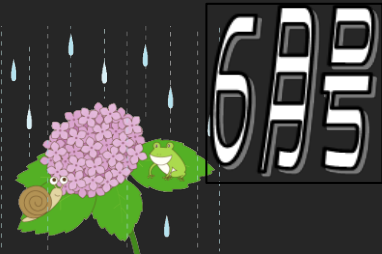


西成区老人福祉センターだより

〒557-0033 西成区梅南1-4-27 電話6654-2951



利用証の更新は済んでいますか？

年に1度、必ず更新手続きをしてください

「住所」、「電話番号」、「緊急連絡先」などの確認をした後、利用証に「割り印」をします。更新がまだ済んでいない方は、事務室にお知らせください。住所が変わった方は、新しい住所が記載された証明書をお持ちください。

来館時には必ず利用証をご提示ください。



ゆび編み講習会 ～指だけで作る小物入れ～初めての人も簡単に作れます。

- 日 時：6月14日(金) 午後1時30分～3時
- 定 員：30名 (定員になり次第締切り) ●費 用：無 料
- 申込み：事務室にて受付中



いきいき百歳体操 を一緒にやりませんか？

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簡単な運動です。見学、参加申し込み、おもりの注文は事務室まで。

毎週 水曜日・金曜日 ①午前10時30分～
②午前11時15分～

5日と7日は
時間注意よ！

5日(水)	7日(金)
12日(水)	14日(金)
19日(水)	21日(金)
26日(水)	28日(金)

専門のリハビリ職による助言・指導を行います。

日 時：6月5日(水)、7日(金)

時 間：①午前10時20分～11時

②午前11時15分～11時55分

次回の指導は9月の予定です。



ラージボール卓球合同交流会

西成区と生野区の老人福祉センター共催で、卓球の交流会をします。両区の交流を図るため、楽しく卓球をしてくださる方の参加をお待ちしています。経験、実力は問いません。

日 時：7月12日(金) 午前10時30分～午後3時30分(12時～1時間休憩)

募集人数：男性8人、女性8人

締切り：7月5日(金) 参加希望の方は事務室に申込み(希望者多数の場合抽選とします)



【誕生会について】 午後1時開始

記念撮影がありますので、時間厳守でお越しください。お祝いの演芸披露をしてくださる方は事務室まで。

行岡医学技術専門学校から実習生が来ます

6月24日、25日、26日、7月3日の4日間
看護学の実習です。よろしくお願いします。

高齢者総合相談 ～今日からできる！チョットお得な環境活動～

地球温暖化が影響で、どのようなことが起こっているのでしょうか。
日常生活の中で取り組める環境活動とは、どんなことがあるか学びます。
地球温暖化を防ぎ、さらにチョットお得にもなる工夫や知識を学びます。

- 日 時：6月26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：環境局環境施策課 担当



第1回健康講座 = 医師による講話です = ※どなたでも参加していただけます

日 時：7月10日（水）午後2時～3時30分
内 容：「ひざ・股関節の痛み」～健康寿命と人工関節手術について～
講 師：大和中央病院 整形外科 西尾祥史先生



園芸ボランティア養成講座 （2日間とも参加できる方対象）

園芸に興味があり、西成区内でボランティア活動してみたい方、又はすでに活動している方
花壇やプランターでいろいろな植物を育てるボランティア活動に参加してみませんか？



第1回目 講習会

日 時：7月2日（火）午後1時30分～2時30分
場 所：西成区老人福祉センター
内 容：園芸ボランティアについて
講 師：ボランティア・市民活動センター
申込み・問合せ：西成区社会福祉協議会（06-6656-0080）電話にて申込み



第2回目 体験会

日 時：7月13日（土）午前10時～12時
場 所：まちかどホームすずらん（出城2-4-10）
内 容：園芸ボランティア体験
講 師：大泉緑地 花と緑の相談所

又は、老人福祉センター 来館のうえ、事務室へ申込み

熱中症に気をつけましょう

今年は、早い時期から暑くなり、すでに熱中症の発症も多くみられます。
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. 温度に気をくばろう** 暑さに敏感になりましょう。「熱中症指数」を参考に。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、睡眠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** 体力がない高齢者や子ども、体調不良の時などは、特に熱中症にかかりやすいので、声かけの輪を広め注意しましょう。



サークル世話人会の報告

5月23日（木）サークル世話人会を開催しました。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。今回出席されなかったサークルは、事務室で用紙を受取り提出してください。

次回の世話人会は7月26日（木）15時30分です。

サークル入会を希望される方へ

先ず、見学をお勧めします。各サークルの開催日を確認のうえお越しください。授業の様子などを一度見て入会の申込みをしてください。

問い合わせ、見学、申し込みは、事務室まで。



令和元年 6月行事案内

2019.6

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	館外	
1	土	午前 午後			13:00~ 卓球サークル			
2	日	午前 午後	休館日					
3	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①	卓球初・中級講習会	卓球初・中級講習会		三味線サークル	
4	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞踊サークル	12:00~ バンパー大会・男			
5	水	午前 午後	いきいき百歳体操 区老連カラオケ	手話サークル		フラワーアレンジ 区老連大正琴		
6	木	午前 午後	民謡サークル	書サークル		ギタークラブ		
7	金	午前 午後	いきいき百歳体操 踊りサークル	詩吟サークル				
8	土	午前 午後			12:00~ バンパーサークル			
9	日	午前 午後	休館日					
10	月	午前 午後		卓球初・中級講習会	卓球初・中級講習会	ハングルサークル 三味線サークル		
11	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①	区老連拡大理事会		俳画サークル②	園芸V	
12	水	午前 午後	書道サークル いちょう会	いきいき百歳体操	卓球大会・男			
13	木	午前 午後		スカットボール大会		俳画サークル①		
14	金	午前 午後	いきいき百歳体操 区老連コーラス	ゆびあみ講習会		英会話サークル③		
15	土	午前 午後			11:30~ 卓球サークル			
16	日	午前 午後	休館日					
17	月	午前 午後	英会話サークル② 英会話サークル①	卓球初・中級講習会	卓球初・中級講習会	三味線サークル		
18	火	午前 午後	カラオケサークル③	舞踊サークル	バンパー大会・女			
19	水	午前 午後	いきいき百歳体操 区老連カラオケ	手話サークル		区老連大正琴		
20	木	午前 午後	民謡サークル	書サークル		ギタークラブ		
21	金	午前 午後	いきいき百歳体操 踊りサークル	詩吟サークル		オセロ大会		
22	土	午前 午後						
23	日	午前 午後	休館日					
24	月	午前 午後		卓球初・中級講習会	卓球初・中級講習会	ハングルサークル 三味線サークル	行岡実習生	
25	火	午前 午後	カラオケサークル② カラオケサークル①				行岡実習生 園芸V	
26	水	午前 午後	書道サークル いちょう会・高齢者相談	いきいき百歳体操			行岡実習生	
27	木	午前 午後	13:00~ 誕生会			俳句サークル		
28	金	午前 午後	いきいき百歳体操 区老連コーラス	わなげ大会		英会話サークル③		
29	土	午前 午後						
30	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・踊り午後1時~

☆各種大会は、午後1時~(「バンパー大会・男」は12時スタート)

☆誕生会は、午後1時開始 ※時間厳守でお越しください。