

# 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



## 来館時のお願い

※ 来館された方は「入館受付表」に必要事項を記入し、提出してください。

(用紙は入口でご用意します)

- ・ **マスクの着用(不着用の場合は入館できません)**
- ・ 発熱、風邪の症状、「強いだるさ」等の症状がある方の入館は出来ません。
- ・ 入館される方は、必ず自宅で検温をお願い致します。
- ・ 入口に消毒液を設置しています。必ず手指の消毒をお願い致します。
- ・ 対人の距離を出来るだけ《2メートルを目安(最小1メートル)》を保ってください。また、大きな声での会話はお控えください。
- ・ 当面の間、館内での飲食はできません。(ただし、水分補給は除く)
- ・ **当面の間、センターでの入館時間は2時間までと致します。**
- ・ **囲碁・将棋・バンパー・オセロは予約制と致します。**  
希望の方は、前日までにセンターにお申込みください。  
(予約なしで来られても、当日予約がいっぱいの場合は、ご利用できません)
- ・ 参加するサークルや遊戯等が終了しましたら、速やかに退館するようお願い致します。
- ・ 当面の間、図書の出しは中止とさせていただきます。
- ・ 「談話室」での長時間の滞在はご遠慮ください。(原則2時間まで)

※入場制限をしておりますので、当日来られても入館できない場合があります。

ご了承ください。

★当面の間「利用証」の更新はいたしません。

## 熱中症にも気をつけましょう

コロナ対策でマスクをつけて外出をするため、熱中症の発生が例年より多くみられます。

- 1. 飲み物を持ち歩こう** いつ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。  
マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなっています。
- 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。



## ご相談お受けします

お仕事・介護・健康のこと等、不安や気になる事がある方は  
お気軽にご相談ください。

相談員 山口



## ご挨拶

4月1日付けで、当福祉センターの館長に就任いたしました。吉本と言います。  
この間、新型コロナウイルス感染予防対策により、老人福祉センターを長期間に渡り閉館しており、利用者の方々には大変ご迷惑をお掛け致しまして、申し訳ございません。  
異動してきて、利用者の方々とお会いする事無く、3ヶ月が過ぎようとしておりますが、この度、大阪市のガイドラインに沿って一部の事業等を再開する運びとなりました。  
初めての地域で、慣れないことばかりですが、高齢者の皆さんがいきいきと健康で明るい生活を送っていただけるよう、関係機関・団体とも連携、協働しながら、生きがいつくり、仲間づくり、健康づくりなどの活動の支援や、事業の充実に向けて取り組んでいきたいと考えております。  
どうぞよろしくお願いいたします。

## 百歳体操再開しました

長い自粛生活が続き、皆さん運動不足になっていませんか。  
まだまだ気は緩められませんが、気をつけながら徐々に活動を広げていきましょう。  
まずは、元の体に戻すことから始めましょう。  
当面はマスク着用が必須です。負荷がかかりますので、大きな声は控えてください。  
おもりの使用は、ご自分の体調に合わせて調整してください。

いきいき百歳体操 7月予定	
1日(水)	3日(金)
8日(水)	10日(金)
15日(水)	17日(金)
22日(水)	
29日(水)	31日(金)

毎週 水曜日・金曜日

①午前10時30分～

②午前11時15分～

当面おもりの貸し出しはいたしません。  
見学、参加申し込み、おもりの注文は事務室まで。



## いきいき百歳体操ステップアップ講習

要申込

健康運動指導士「長谷川 司先生」をお招きし、皆さんが行っている「百歳体操」のチェックをしていただきます。また、この講習会に参加してフレイル予防法を身につけましょう。

開催日：令和2年8月26日(水)又は28日(金) <申込はどちらか一日>

時間：10:30～正午(約1時間30分) 場所：多目的室奥

定員：各回20名(申込先着順) 対象：現在百歳体操に参加されている方。

申込み：7月29日(水)10時～

## 第62回らくてん寄席

日時：令和2年7月25日(土)1:30開演

会場：老人福祉センター大広間

定員：20名(申込先着順)

申込み：7月10日(金)～ 老人福祉センターにて受付

番組

一山亭南坊 「アイザックとサーシャ」

唐亭一寸風 「短命」

六斎亭空念仏 「天狗裁き」

らくてん亭水車 「饅頭こわい」

柱祭蝶 「遊山船」

「大阪コロナ追跡システム」を導入しています。来館の度に「QRコード」を読み取ってください。感染者が確認された場合にメールが届きます。ご協力をお願いします。



# 令和2年 7月行事案内

2020.7

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	館外	
1	水	午前 午後	フラワーアレンジ	いきいき百歳体操				
				手話サークル		区老連大正琴		
2	木	午前 午後				ギタークラブ		
3	金	午前 午後	いきいき百歳体操					
4	土	午前 午後						
5	日	午前 午後	休館日					
6	月	午前 午後	英会話サークル②			三味線サークル		
			英会話サークル①					
7	火	午前 午後						
8	水	午前 午後	書道サークル	いきいき百歳体操				
9	木	午前 午後				俳画サークル①		
10	金	午前 午後	いきいき百歳体操			英会話サークル③		
11	土	午前 午後						
12	日	午前 午後	休館日					
13	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
14	火	午前 午後		区老連拡大理事会		俳画サークル②	園芸V	
15	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		
16	木	午前 午後				ギタークラブ		
17	金	午前 午後	いきいき百歳体操					
18	土	午前 午後						
19	日	午前 午後	休館日					
20	月	午前 午後	英会話サークル②			三味線サークル		
			英会話サークル①					
21	火	午前 午後						
22	水	午前 午後	書道サークル	いきいき百歳体操				
			いちょう会					
23	木	午前 午後	休館日 (海の日)					
24	金	午前 午後	休館日 (スポーツの日)					
25	土	午前 午後	13時 らくてん寄席					
26	日	午前 午後	休館日					
27	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
28	火	午前 午後					園芸V	
29	水	午前 午後		いきいき百歳体操				
30	木	午前 午後				俳句サークル		
31	金	午前 午後	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午後1時～

☆各種大会・誕生会は、当面の間、中止

☆カラオケ・詩吟・民謡・踊り・舞踊・コーラスは当面の間、活動休止