

# 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

## 8月号

### 栄養セミナー ～骨・カルシウム セミナー～

骨を作る大切な栄養素「カルシウム」

日本人は慢性的にカルシウム不足といわれています。

骨の健康を維持するポイントをわかりやすく教えていただきます。

開催日：9月8日(火) 午後1時30分～2時30分

場所：老人福祉センター 多目的室 or 大広間

講師：雪印メグミルク㈱

関西コミュニケーションセンター 管理栄養士

定員：各回 20名 (先着順)

申込受付：8月17日(月) 午前10時～

申込方法：本人申込み (来館または電話)



### 介護予防ポイント事業～事業登録時研修会～

登録研修の受講並びに参加登録をおこない、施設で活動しポイントをためよう

■日 時：9月10日(木) 午後2時～4時

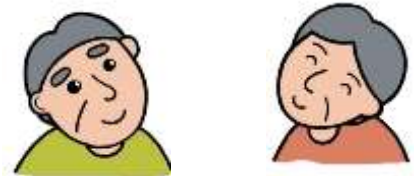
■対象：65歳以上の市内在住の方

■場所：老人福祉センター 大広間

■定員：15名 (先着順)

■申込受付：8月20日(木) 午前10時～

■申込方法：本人申込み (来館または電話)



### 介護のいらない元気な体作り「いきいき百歳体操」

転倒しにくい体を作り、骨折を予防し寝たきりにならず百歳まで元気に過ごしましょう。

日 時：毎週 水曜日・金曜日

①10時30分～②11時15分～

場所：老人福祉センター

大広間 or 多目的室奥

8月5日(水)	8月7日(金)
8月12日(水)	8月14日(金)
8月19日(水)	★8月21日(金)
★8月26日(水)	8月28日(金)

※マスク着用をお願いします。

### 「いきいき百歳体操」

#### ★ステップアップ講習

要申込

若干余裕あり

＜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  
指導とフレイル予防法の講習

★日 時：8月21日(金) 10時30分～正午  
26日(水) 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 or 大広間

★申込み：7月29日(水)～各20名(先着順)

※講習に参加されない方は、別室にて

11時15分から百歳体操のみを行います。

(参加自由)

## 「初めてのスマホ決済教室」

今からでも遅くない「初めてのスマホ決済」からスマホ活用術まで。  
ソフトバンクスマートフォンアドバイザーが分かりやすく指導します。



★日 時：① 9月18日（金）午後1時30分～3時30分

② 9月30日（水）午後1時30分～3時30分

★定 員：各回15名（申込み多数の場合抽選）

★申込期間：9月1日（火）～ ①9月10日（木）締切 ② 9月17日（木）締切

★申込方法：・受講希望日・氏名・年齢・住所・電話番号（日中連絡がつく電話）

以上を往復はがきに記入のうえ締切日必着で申込み。

来館での申込みの方は、63円ハガキ（裏白）持参のうえ申込み。

## 「転倒予防教室」

寝たきりになる原因の一つに膝痛や転倒による骨折などが原因となることが多くあります。これらは日頃の簡単な運動で予防が可能です。今回の教室では転倒予防に役立つ運動をご紹介します。2回連続教室です。

★日 時：10月 8日（木）・22日（木）

午後1時30分～3時30分

★場 所：老人福祉センター多目的室奥

★講 師：健康運動指導士/介護予防運動指導員

河野千恵子先生

★定 員：20名（先着順）

★申込受付：9月16日（水）10時～

（2回とも出席できる方）

★申込方法：本人申込み（来館または電話）

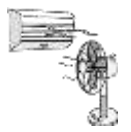
行岡医学技術専門学校の学生さんが研修に来ます。見かけたら声をかけてください。

## 熱中症を予防しましょう

### ※暑さを避ける

部屋の温度をこまめにチェック！

暑い日は我慢をせず、扇風機やエアコンを適切に使いましょう。



### ※適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用しているときは、強い負荷の運動はさけ、屋外で人と十分な距離をとれる場合、マスクを外して休憩しましょう。

### ※こまめに水分を補給する

のどの渇きを感じる前に、水分補給を。

「少しずつ・回数をたくさん」を心がけてアルコール・コーヒー・紅茶・緑茶は、利尿作用があり、体内の水分を排出してしまいます。「麦茶やスポーツドリンク」がおすすめ。



### ※日頃からの体調管理

日頃から体温測定、健康チェック。

体調が悪いと感じたら、無理をせず自宅で静養しましょう。



センターでは現在、利用時間を**2時間制**、利用可能な遊戯は**事前予約制**としています。誕生会・センター主催の各大会・イベント・一部サークルは当面の間休止しています。

園芸ボランティア（なでしこ会）

8月の活動は休み

お花は元気に咲いています。



## 暑中お見舞い申しあげます

①身体的距離の確保、②マスク着用、③手洗い、手指消毒などの実行、

3密（密集、密接、密閉）を避ける等、「新しい生活様式を」取り入れながら、熱中症予防にも十分に注意してください。



# 令和2年 8月行事案内

2020.8

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						
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			三味線サークル		
4	火	午前 午後						
5	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		11:00世話人会踊り舞踊 区老連大正琴	②11:00区老連役員会	
6	木	午前 午後				ギタークラブ		
7	金	午前 午後	いきいき百歳体操					
8	土	午前 午後						
9	日	午前 午後	休 館 日					
10	月	午前 午後	休 館 日 (山の日)					
11	火	午前 午後		13:00 区老連拡大理事会		俳画サークル②	行岡実習生	
12	水	午前 午後		いきいき百歳体操			行岡実習生	
13	木	午前 午後				俳画サークル①	行岡実習生	
14	金	午前 午後	いきいき百歳体操	ミニ体力測定(実習生)		英会話サークル③	行岡実習生	
15	土	午前 午後						
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			三味線サークル		
18	火	午前 午後						
19	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		
20	木	午前 午後				ギタークラブ		
21	金	午前 午後	11:15いきいき百歳体操	10:30~ いきいき百歳体操 ステップアップ講習				
22	土	午前 午後						
23	日	午前 午後	休 館 日					
24	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		
25	火	午前 午後						
26	水	午前 午後	書道サークル	10:30~ いきいき百歳体操 ステップアップ講習		11:15いきいき百歳体操		
27	木	午前 午後				俳句サークル		
28	金	午前 午後		いきいき百歳体操		英会話サークル③		
29	土	午前 午後						
30	日	午前 午後	休 館 日					
31	月	午前 午後	ハングルサークル			三味線サークル		

☆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