

# 西成区老人福祉センターだより

〒557-0033 大阪市西成区梅南 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

## 西成区老人福祉センターは



「新型コロナウイルス感染症のワクチン接種会場」  
に使用します。

6月初旬から9月初旬まで（3か月の予定）です。

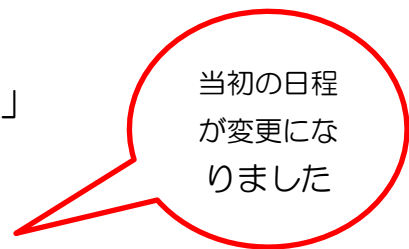
**5月24日（月）**から、会場準備のためすべての利用を  
休止させていただきます。

※5月22日（土）までは「一般利用」「サークル活動」「いきいき百歳体操」は  
通常どおり利用できます。

大変、ご迷惑をおかけしますが、接種を希望する市民の皆さまに身近な場所で円滑に接種を受けていただき、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。

センターの今後の予定は「西成区老人福祉協議会ホームページ」「センターだより」「玄関前掲示」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や各種相談など、休止期間中も電話等でお受けいたします。



## 引き続き

### 入館時のお願い

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。

館内では「密にならない」「大きな声で会話をしない」「鼻マスク注意」

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。

卓球はできません。滞在時間は**2時間程度**。

## いきいき百歳体操

センターでは5月21日（金）まで百歳体操をやります。  
「家で一人ではなかなかでけんわ」という自信のない方は、テレビやスマホを活用してご家庭でもチャレンジしてみましょ。

**報告** 3月18日・19日に令和2年度最終回（4回め）のステップアップ講習を行いました。長谷川先生の楽しい講習で体操効果もアップ。度々の日程変更でご迷惑をおかけしました。次回は11月です。お楽しみに。



<b>4月の予定</b>	2日（金）
7日（水）	9日（金）
14日（水）	16日（金）
21日（水）	23日（金）
28日（水）	30日（金）
<b>5月の予定</b>	7日（金）
12日（水）	14日（金）
19日（水）	21日（金）

## おうちで百歳体操をやってみよう！

### ご家庭のテレビで

【バイコム】で百歳体操をご覧になれます。

日時：4月1日～4月30日

午前8時～8時30分

内容：いきいき百歳体操

⇒生活に必要な筋肉をきたえる！

かみかみ百歳体操

⇒おしゃべりと食事を楽しく！

しゃきしゃき百歳体操

⇒脳トレで楽しく認知症予防！

毎日どれか1つが放送されます。

楽しみながらコロナに負けない体づくりをしましょう。

椅子に座って、さあ始めましょう！



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

動画をご覧になれます。



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)

スマホでホームページを検索してみよう！



「いきいき百歳体操」  
「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事務室にお問い合わせ下さい

## 報告

3月25日（木）世代間交流ポッチャ大会  
西成区社協・体制整備・ボラセン・障害者会館、山王こどもセンター共催の初めての交流会。対抗戦では年齢性別に関係なく、ハンデなしの真剣勝負！白熱した試合で大いに盛り上がりました。スーパーおじいちゃんの見事な技にびっくり！総合優勝はにしなり Wing チームでした。



## 報告

3月26日（金）世代間交流オセロ大会  
子ども子育てプラザの子供たちとオセロ交流会をしました。子供たちにオセロの基本や戦術を伝授しながら楽しく対戦。善戦の結果、子どもチームは2勝することができました。次回に向けて「今度は勝つぞ！」「家でもっと練習しよう！」と闘志を燃やしていました。



対戦成績  
老セン 子タプラ

正 T

# 令和3年 4月行事案内

2021.4

日	曜	午前 午後	大広間	多目的室(奥)	多目的室	講習室	館外	
1	木	午前 午後	民謡サークル			ギタークラブ		
2	金	午前 午後	いきいき百歳体操	詩吟サークル				
3	土	午前 午後						
4	日	午前 午後	サークルの予定は変更されている場合があります。 ご確認のうえご参加ください。				休館日	
5	月	午前 午後				三味線サークル		
6	火	午前 午後		舞踊サークル				
7	水	午前 午後	フラワーアレンジメント	いきいき百歳体操 手話サークル		区老連大正琴		
8	木	午前 午後				俳画サークル①		
9	金	午前 午後		いきいき百歳体操		英会話サークル③		
10	土	午前 午後	区老連コーラス話合					
11	日	午前 午後	休館日					
12	月	午前 午後				三味線サークル		
13	火	午前 午後		舞踊サークル		俳画サークル②	園芸V	
14	水	午前 午後	書道サークル いちょう会	いきいき百歳体操 いちょう会				
15	木	午前 午後	民謡サークル			ギタークラブ		
16	金	午前 午後		いきいき百歳体操 詩吟サークル				
17	土	午前 午後						
18	日	午前 午後	休館日					
19	月	午前 午後				三味線サークル		
20	火	午前 午後		舞踊サークル				
21	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		
22	木	午前 午後				俳句サークル		
23	金	午前 午後	いきいき百歳体操			英会話サークル③		
24	土	午前 午後						
25	日	午前 午後	休館日					
26	月	午前 午後				三味線サークル		
27	火	午前 午後					園芸V	
28	水	午前 午後	書道サークル いちょう会	いきいき百歳体操				
29	木	午前 午後	休館日 (昭和の日)					
30	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