

西成区老人福祉センターだより

6月

〒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⇒
<https://nishinari-shakyo.jp>



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 但し、新規利用申込み等事務手続きは、センターが再開したら受付いたします。

6月から「ワクチン接種会場」に使用するため休館いたします。

(一般利用、サークル活動は利用休止)

(百歳体操は緊急事態宣言が解除されたら再開する予定です)



状況によっては、開催日時が変更になる場合がありますので、今後の予定は「電話」「玄関前掲示」「西成区社会福祉協議会ホームページ」「センターだより」などでご確認ください。

※各種相談、老人福祉センター利用に関するお問い合わせなどは、休館中も電話等でお受けいたします。

(月曜日から土曜日 午前10時から午後5時まで)

注意! 老人福祉センターでは、ワクチンの予約は受付けておりません。

センターへの電話や来館されても予約はとれません。

予約については、

大阪市新型コロナワクチンコールセンター

電話 0570-065670 (ナビダイヤル) または 06-6377-5670

へお問い合わせください。

新型コロナワクチン詐欺にご注意!

行政機関等をかたった「なりすまし」にご注意ください!

ワクチン接種は無料です! お金をもとめることはありません!

電話・メールで個人情報を求めることはありません!

入館時のお願い

入館の際には「マスク着用」「検温」「手指の消毒」をお願いします。



発熱(37.5度以上もしくは、平熱より1度以上高い)、風邪症状がある、体調が悪いなどの場合は来館をお控えください。

館内では「密にならない」「大声で会話をしない」の徹底をお願いします。

ウイルスに負けない身体づくりのコツ！

自粛生活が続き筋力、免疫力が下がっていると感じていませんか？

毎日の生活の中で、できることをコツコツと続けましょう。

- **適度な運動** 1日1回は外出。人混みを避けて散歩や買い物にでかける。(感染対策は万全に) テレビを見ながら、太ももを上げて足踏みや、立ち上がり運動をする。毎日のラジオ体操や、週2回程度の百歳体操をする。
- **十分な栄養** 一日3食、バランスのよい食事をしっかりとる。
- **口腔ケア** 毎食後・寝る前の歯みがき。会話の機会が減っています。声をだして、早口ことばや鼻歌を歌ってみる。1日1回ゆっくりと口と舌の運動「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」「パタカラ」「パタカラ」をはっきりと5回くりかえす。
- **質の良い睡眠** お酒は控えめにしてしっかり睡眠をとる。
- **会話や笑顔で免疫力アップ** 1日1回以上は誰かと会話をする。会う時はできるだけ屋外で1m以上離れてマスク着用。電話なら大きな声でも、長話しもOK



おうちで百歳体操をやってみよう！

ご家庭のテレビで百歳体操を放送しています！
テレビの前で、イスに座っていっしょにやってみましょう！
大好評の声にお応えして放送延長！テレビ放送
百歳体操は全部で3種類！毎日どれか一つが放送されます。
生活に必要な筋力を鍛える！
いきいき百歳体操
おしゃべりと食事を楽しく！
かみかみ百歳体操
脳トレで楽しく認知症予防！
しゃきしゃき百歳体操
リモコン操作方法
いつでも見せてみて

2021年4月1日～6月30日
朝8:00～8:30

日時：6月30日まで 朝8:00～8:30
 ベイコムチャンネル(地上デジタル122チャンネル)
 リモコンの⑫を押して、チャンネル↑を押す

ワクチン接種期間中も百歳体操をします

百歳体操は「緊急事態宣言」が解除されたら

今までどおり、1日2回の予定で実施します。

水曜日・金曜日 ①10:30～ ②11:15～

(但し、体操以外の利用はできません。)

ワクチン接種実施日以外ですので安心して来ていただけます。
 感染予防対策のため、人数が多くなれば入室できないこともあります。ご了承ください。

スマートフォン・パソコンで

【大阪市ホームページ】から
 百歳体操が見られます

「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。



〒557-0033 大阪府大阪市西成区梅南1-4-2 7
 電話：06-6654-2951 ファックス：06-6654-1504

開館時間 開館時間：午前10時～午後5時
 休館日 日曜日、祝日、年末年始
 交通案内 ▶ 大阪メトロ四つ橋線「花園町」駅から徒歩5分