

# 12月 センター 予定表

日曜日	センター事業		サ ロ ン 活 動	同好会活動 <3階>※は振替分	
	行事・講座・教室名	開催時間		10:00~12:00	13:00~15:00
1 土	音楽ライブ♪よみがえる青春	13:30~15:00	○	卓球フレンド	
2 日	休 館 日				
3 月			○	住吉卓球愛好会	健幸会
4 火	いきいき百歳体操	①10:00~11:00 ②11:00~12:00 ♥③15:15~16:15	▲	体操同好会2組	民謡同好会 住吉ハーモニカ・サークル
5 水	♥リズム体操	12:30~13:30	○	遊書会3組 住吉うたごえサークル	アイリスパソコン同好会 千比呂会(16:45終了)
6 木	野菜たっぷり減塩クッキング (住吉区役所2階栄養講習室)	10:00~13:00	○	卓球同好会	コスモス同好会
7 金	いきいき百歳体操 ♥みんなでダンス	①②♥③ 12:00~13:00	▲	健康太極拳同好会	コーラス同好会(13:30開始)
8 土	レクカフェ(13:00~市大落研)	10:00~15:00	○	体操同好会1組	カナリア
9 日	休 館 日				
10 月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
11 火	いきいき百歳体操 絵本読み聞かせ教室	①②♥③ 13:30~15:00	▲	区老連コーラス	健幸会 あゆみ旬会 住吉S.H.Cシニアハーモニカ
12 水	♥リズム体操	12:30~13:30	○	卓球フレンド	アイリスパソコン同好会 千比呂会(16:45終了)
13 木			○	卓球同好会	若葉同好会 遠里小野吟詩会 住吉ハーモニカ同好会
14 金	後期「楽しい健康体操」A・B いきいき百歳体操	A10:00・B11:15 ①②♥③	▲		コスモス同好会 生花同好会1組・2組 住吉ハーモニカ・サークル
15 土			○	住吉カラオケ	チアダンス同好会
16 日	休 館 日				
17 月			○	住吉卓球愛好会	健幸会 手芸クラブ
18 火	いきいき百歳体操	①②♥③	▲	体操同好会2組 和会	民謡同好会 折紙同好会 住吉ハーモニカ・サークル
19 水	♥リズム体操 いきいきライフ・認知症サポーター定例会 レクカフェボランティア連絡会	12:30~13:30 13:30~15:00 15:00~16:00	○	遊書会2組 住吉うたごえサークル	アイリスパソコン同好会 千比呂会(16:45終了)
20 木	紙あそび「干支色紙」	13:30~15:30	○	卓球同好会	若葉同好会 ※遠里小野吟詩会(12/27分)
21 金	後期「楽しい健康体操」A・B いきいき百歳体操	10:00~12:15 ①②♥③	▲	健康太極拳同好会	コスモス同好会 英会話同好会2組13:00~14:30 英会話同好会1組14:45~16:45
22 土	レクカフェ(11:00~絵本ライブ)	10:00~15:00	○	体操同好会1組	カナリア
23 日	休 館 日				
24 月	休 館 日				
25 火	いきいき百歳体操 お誕生会&クリスマスコンサート	①②♥③ 13:30~15:00	▲	区老連コーラス	住吉S.H.Cシニアハーモニカ
26 水	♥リズム体操	12:30~13:30	○	卓球フレンド 遊書会1組	※ディスコン同好会1組 (12/24分)
27 木			○	若葉同好会	住吉ハーモニカ同好会 ※コーラス同好会(12/28分)
28 金	♥大掃除 ※健康体操は3/29へ振替 ♥いきいき百歳体操③	10:00~11:00 ♥③15:15~16:15	▲		
29 土	年末休館日				
30 日	年末休館日				
31 日	年末休館日				
サロン 活動	○開館時間内利用可(日曜・祝日・年末年始を除く午前10時~午後5時) ▲13:00~利用可 ♥印は参加申込不要 <12月29日~1月3日休館、年始は1月4日(金)より!>				

## よみがえる青春♪音楽ライブ

「NHK全国アンケート!昭和の歌謡曲ベスト200」より  
開催日時 12月1日(土)  
13:30~15:00  
場 所 3階集会室  
定 員 120名(先着順)  
講 師 木本 泉さん(泉屋)  
教 材 費 100円(歌集代)当日徴収  
申込受付 11月20日(火)より



大晦日 守る文化の伝統

住吉区老人福祉センターだより



## 野菜たっぷり♪減塩クッキング

~生活習慣病予防の食生活講座~  
開催日時 12月6日(木)  
10:00~13:00  
場 所 住吉区役所2階栄養講習室  
定 員 18名(先着順)  
講 師 管理栄養士 西口久美子さん  
協 力 住吉区食生活改善推進協議会  
参 加 費 630円(材料費・保険代)  
持 ち 物 エプロン・三角巾・手ふき用タオル  
※ご家庭の汁物を湯呑に半分程度  
希望者のみ。  
持参すると塩分濃度を計れます。  
申込受付 11月20日(火)より窓口のみ



平成30年11月15日発行  
センターだより12月号  
大阪市立住吉区老人福祉センター  
〒558-0032  
住吉区遠里小野1-1-31  
電話 6694-1416  
Fax 6606-3412  
申込受付は各事業の受付日をご確認ください。窓口・電話いずれも9:30受付開始です。  
ホームページでもご覧いただけます!  
住吉区社会福祉協議会(検索)  
<http://www.sumiyoshi-wel.net>

## たのしい紙あそび「干支色紙」

来年の干支「亥」がテーマです  
開催日時 12月20日(木)  
13:30~15:30  
場 所 3階会議室南  
定 員 20名(先着順)  
講 師 浅野民子さん  
材 料 費 500円 ※当日徴収  
持 ち 物 ピンセット・はさみ・ボンド  
申込受付 11月20日(火)より



## 今月のレクカフェ

12月8日・22日(土)  
10:00~15:00  
今月のレクカフェライブ  
8日 市立大学落語研究会  
13:00~13:30  
22日 絵本ライブ  
10:30~11:30



## 大掃除 参加自由!お手伝い募集

日 時 12月28日(金)  
10:00~12:00  
場 所 センター全館  
年末の忙しい時期ですが  
今年を振り返りながらみんなで大掃除。  
新しい年をピカピカで迎えましょう!  
申込不要、掃除用具は準備します。



## お誕生会&クリスマスコンサート

10月~12月生まれの方  
また一緒にお祝いして下さる方を募集します  
今回はクリスマスコンサートを楽しみましょう  
開催日時 12月25日(火)  
13:30~15:00  
場 所 3階集会室  
講 師 岩井純子さん  
アップルツリー  
定 員 120名(先着順)  
※10月~12月生まれの方はお申し出ください  
→ 締切 12月21日(金)  
参加費用 無料  
申込受付 いずれも11月30日(金)より





特別事業  
笑いヨガ

**文化祭** 10月30日・31日・11月1日

参加者 合計1,120名  
大盛況の三日間。実行委員長  
芝嗣さん(→)中心に、メンバー  
一致団結の成果です。  
みなさんお疲れさまでした！



事業報告



結核予防 講話と検診

10月10日 参加11名  
講師 大阪市阪市保健所  
感染予防対策課



学んで、検診！  
予防が一番。



特別事業 ウクレレ&カホンライブ



同好会舞台発表



同好会作品展示



特別事業 楽しい健康体操



レクカフェ



めっちゃ  
ええ顔！



一般  
作品展示



特別事業  
高齢者のための音楽療法



絵本ライブ



司会進行



受付

もっと！住吉まち歩き

10月18日 参加18名  
石碑・燈籠・狛犬めぐり



ガイドの山本さん(後列左)と太鼓橋をバックに！



消費者トラブルにあわないために

10月23日 参加50名

講師 大阪市消費者センター平野さん

巧妙な手口に騙されないように、  
その手立て、対策法などを  
学びました。役を演じて体感する  
ロールプレイにも挑戦しました。  
みなさん名演技！  
トラブル回避がんばりましょう！



レクカフェ ニュース

若いゲストが次々登場  
レクカフェライブが見逃せない！



レクカフェ寄席！



ダンス！ダンス！



テーブルマジック！

市大サークル有志…ライブ出演。  
落語研究会、民族舞踊、マジックなど  
レクカフェ盛り上げ隊が次々登場。  
大活躍でした。第2・4土曜日は、  
みなさんお誘い合わせの上、どうぞ！  
またカフェボランティアも募集中です！

編集後記

長年の絵本ボランティアの経験から、  
センターで絵本に関する講座を企画した  
かった。読み聞かせグループを立ち上げ  
る夢もあった。今年度4月から月一回の  
教室がスタートした。予想以上の受講者  
が集まり切磋琢磨している。文化祭では、  
園児さんを招き、絵本ライブを決行した。  
子どもたちの予想外の反応、まなざし、  
歓声に新人読み手の目の色が変わった。  
実践ありき。大収穫の2回公演だった。  
「伝えたいことを心において丁寧に読む。  
でも、どう感じるかは聞き手の自由。  
どう感じてもいいんですよ。自由です。  
だから面白い。楽しいですよ」  
ゆうじいこと水谷友次さんの言葉。教壇  
を降りた後、紙芝居や朗読で地域支援に  
奔走されている。教室の強力な助っ人。  
水谷節は聞き手にしみる。絵本の世界は  
奥深くあたたかい。味を占めるとやめら  
れない。共有するとますますおいしい。  
あなたもいかがでしょう！ おくだ

老人クラブだより

平成30年度 住吉区民まつり

10月27日(土)

「スーパーボールすくい」



天候にも恵まれ、佳い一日になりました。  
桶の水漏れというハプニングもありましたが、たくさん子どもたちが  
集ってくれました。かわいい笑顔と歓声に疲れを忘れました。

問合せ/住吉区老人クラブ連合会事務局 電話 6694-1416



市大見学ツアー

11月2日 参加20名  
構内見学&銀杏祭体験

