

1月センター予定表

日	曜日	センター事業		サロ	同好会活動 他〈3階〉※は振替分	
		行事・講座・教室名	開催時間		10:00~12:00	13:00~15:00/15:15~16:45
1	水		休	館	日	
2	木		休	館	日	
3	金		休	館	日	
4	土			○	卓球フレンド	
5	日		休	館	日	
6	月			○	住吉卓球愛好会	健幸会 ※ディスコン1組(15:15~)
7	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
8	水	♥リズム体操	12:30~13:30	○	卓球フレンド ※遊書会3組	アイリスパソコン同好会 住吉あやめ会(13:45~16:45)
9	木	実用書道(ペン字)教室 ※初心者のハーモニカ教室(1/2振替) ♥レクカフェ 同好会代表者連絡会 センター事業検討委員会	10:00~11:30 10:00~11:15 12:00~15:30 15:15~16:00 16:15~17:00	○	卓球同好会	遠里小野吟詩会 若葉同好会 住吉ハーモニカ同好会 ※住吉ハーモニカ・サークル
10	金	後期「楽しい健康体操」A・B 初めてのハングル ♥いきいき百歳体操	A10:00・B11:15 13:00~14:30 ①②③	▲		コスモス同好会 生花同好会1組(13:00~14:00) 生花同好会2組(14:00~15:00)
11	土			○	体操同好会1組	カナリア
12	日		休	館	日	
13	月		休	館	日(成人の日)	
14	火	※絵本読み聞かせ教室(1/1振替) ♥いきいき百歳体操	13:30~15:00 ①②③	▲	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
15	水	♥リズム体操 いきいき認知症サポーター連絡会 レクカフェ打ち合わせ会	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 住吉あやめ会(13:45~16:45) 区老連 役員会(13:30~)
16	木	初心者のハーモニカ教室	10:00~11:15	○	卓球同好会	若葉同好会
17	金	♥いきいき百歳体操 ♥みんなでダンス	①②③ 12:15~12:45	▲	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14:45~16:15
18	土			○	住吉カラオケ教室	チアダンス同好会(13:30~15:00)
19	日		休	館	日	
20	月			○	住吉卓球愛好会	健幸会 手芸クラブ ※ディスコン2組(15:15~) 区老連・広報部
21	火	♥いきいき百歳体操 ♥脳トレぬり絵	①②③ 13:30~15:00	▲	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
22	水	♥リズム体操 手編み教室 介護予防講座「転倒予防他」	12:30~13:30 13:30~15:00 14:00~15:00	○	遊書会1組 卓球フレンド	※アイリスパソコン同好会
23	木	健康講座「冬の高血圧」	14:00~15:00	○	若葉同好会	住吉ハーモニカ同好会 遠里小野吟詩会
24	金	後期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操	A10:00・B11:15 ①②③	▲		コーラス同好会
25	土	♥レクカフェ(13:00~市大寄席)	12:00~15:30	○	体操同好会1組	カナリア
26	日		休	館	日	
27	月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
28	火	♥いきいき百歳体操 区役所出前講座「防災のお話」	①②③ 13:30~15:00	▲	区老連コーラス	住吉S.H.Cシニアハーモニカ
29	水			○	※うたごえサークル	区老連 会長会(13:30~)
30	木	空き家活用セミナー 高齢者のための消費者講座	10:00~12:00 13:30~15:00	○		
31	金			○	※健康太極拳同好会	※コーラス同好会
事業		♥印は事前申込不要、当日受付です。〈利用時間/日曜・祝日・年末年始を除く午前10時~午後5時〉 ※振替活動日				
サロ		○10:00~17:00利用可 ▲13:00~利用可/サロ卓球/図書室は通常通り可 ◎年始は1月4日(土)より				

①介護予防講座

「転びにくい身体づくり」

～転倒予防・お話と体操～

開催日時 1月22日(水)

14:00~15:00

場 所 3階集会室

定 員 60名(先着順)

講 師 帝塚山リハビリテーション病院

看護師 寺門秀将氏

申込受付 12月24日(火)より

②健康講座「冬の高血圧」

～冬は血圧が上昇!?知って納得!～

開催日時 1月23日(木)

14:00~15:00

場 所 3階集会室

定 員 80名(先着順)

講 師 住吉区医師会

坂口好秀先生

申込受付 1月10日(金)より

③区役所出前講座「防災のお話」

避難場所と避難所の違いは?あなたはどこへ避難?

知って安心。万が一に備えましょう!

開催日時 1月28日(火)

13:30~15:00

場 所 3階集会室

定 員 100名(先着順)

講 師 住吉区役所より

申込受付 1月7日(火)より

④空き家活用セミナー

～得か損か?あなたの家の地域活用～

開催日時 1月30日(木)

10:00~12:00

場 所 3階集会室

定 員 60名(先着順)

共 催 相談/要予約先着順 6組

住吉区役所

空き家活用株式会社

申込受付 1月10日(金)より

⑤高齢者のための消費者講座

弁護士の先生から詐欺の手口と対処法を教わります

開催日時 1月30日(木)

13:30~15:00

場 所 3階集会室

定 員 60名(先着順)

講 師 弁護士 川本真聖氏(大阪弁護士会)

共 催 西地域包括支援センター

申込受付 1月7日(火)より

住吉区老人福祉センターだより

2020年1月

お正月

初日の出

今日は

お正月

令和元年12月16日発行
センターだより1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

利用時間/10:00~17:00

申込受付は各事業の受付日をご

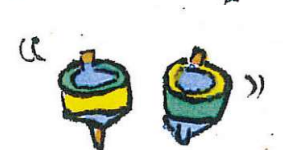
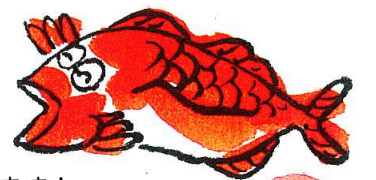
覧ください。

窓口・電話共9:30受付開始。

ホームページでもご覧になれます!

住吉区社会福祉協議会(検索)

http://www.sumiyoshi-wel.net



1月のレクカフェ

9日(木)・25日(土)

12:00~15:30*2階会議室

レクカフェライブ予定

◎25日 13:00~13:30 市大寄席

*レクカフェボランティア募集中!!



今年も大西晴雄さん作
ほのぼの歳時記
川柳&挿絵をおたのしみに!

事業報告

こもれびお楽しみ会 健康のつどい「笑いと健康体操」

11月26日 参加108名
講師 大阪ガス福祉財団より
春寒亭遊若師さん
堀江利恵さん



住まい・空き家のセミナー&相談会

11月28日 参加21名
講師 既存住宅
空き家プロデュース協会
トータルプロデューサー 吉田健太郎さん
司法書士・行政書士 坂西 涼さん

空家問題から日常の荷物の整理の方法や
認知症に備える後見制度の活用方法まで
学びました



個人相談会

地区健康講座を開催しました

老人クラブだより

清水丘地区 11月20日
高齢者の歯の健康について



遠里小野地区 11月15日
高血圧について



お問合せは
住吉区老人クラブ連合会事務局
電話 6694-1416

一緒に学ぼう 「成年後見制度」

住吉区西地域包括支援センター共催
11月29日 参加51名
講師 司法書士 石田頼義さん

講話の前にわかりやすい寸劇
石田先生のお話にも熱がこもりました



健康講座のあと琴すみれ会さんの
大正琴ミニ演奏会
みんなで口ずさみながら
優しい音色に癒されました

健康講座&大正琴

「女性の頻尿・尿もれ」
11月27日 参加86名
講師 住吉区医師会より
丸山琢雄さん
演奏 琴すみれ会



センター劇団旗揚げ公演!!
左から 村田さん・謝さん・野村さん・福山さん
アドリブ満載の熱演でした!ご協力に感謝!



健康長寿を目指しましょう!

お話と認知症予防の体操
11月29日 参加69名
講師 理学療法士
青山直嗣さん

日々の生活の中で、少し心がける
だけで数年後には違う結果が...
貴重なお話がたくさんありました



同好会だより **セン太の目**

年が明け、今年度も残り少なくなりました。年度末に向け、会計報告や役員交代引継ぎなど忙しい時期。役員まかせでなく、皆さんで協力して新年度に備えてください!お困りの時は、遠慮なくご相談ください。



編集後記

健康寿命のお話の中で、健康長寿のための三つの柱を教えてくださいました。それが一つ崩れると「フレイル」(虚弱)に陥るとか。メタボにロコモ、サイコペニア(筋肉減少症)に代わり、今は「フレイル」に要注意らしい。しっかり歩き、美味しく食べて、なんやかんやとおしゃべりする。心身共に健康で新しい一年、新しい今日を笑顔で!

健康長寿の
三本柱

