

10月センター予定表

日	曜日	センター事業		サ ロ ン	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	13:00～15:00/15:15～16:45
1	木	同好会連絡会	13:00～	○	卓球同好会	コスモス同好会
2	金	♥いきいき百歳体操 定員40名 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00 ③15:15～16:15 ♥みんなでダンス	12:15～	▲	健康太極拳同好会	コーラス同好会(13:30～15:00) 住吉ハーマニカサークル
3	土			○	卓球フレンド	
4	日	休館日				
5	月			○	住吉卓球愛好会	健幸会
6	火	♥いきいき百歳体操	①②③	▲	体操同好会2組	民謡同好会(ミーティング) 住吉ハーマニカサークル
7	水	♥リズム体操※定員40名	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 絵本読み聞かせ同好会 住吉あやめ会(13:45～16:45)
8	木	♥脳トレぬり絵 定員10名	13:30～15:00	○	卓球同好会	遠里小野吟詩会—若葉同好会 住吉ハーマニカ同好会
9	金	中期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操	A10:00・B11:15 ①②③	▲		コスモス同好会 生花同好会1組 生花同好会2組
10	土			○	体操同好会1組	カナリア
11	日	休館日				
12	月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
13	火	♥いきいき百歳体操 ♥脳トレぬり絵 定員10名 ♥リズム体操※定員40名	①②③ 13:30～15:00	▲		健幸会 あゆみ句会 住吉S.H.Cシニアハーマニカ
14	水		12:30～13:30	○	卓球フレンド ※遊書会1組	アイリスパソコン同好会 住吉あやめ会(13:45～16:45) ※手編み同好会
15	木	ボウリング大会	13:00～15:30	○	卓球同好会	若葉同好会
16	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～) 英会話同好会1組(14:45～)
17	土			○	住吉カラオケ教室	
18	日	休館日				
19	月			○	住吉卓球愛好会	健幸会 手芸クラブ
20	火	♥いきいき百歳体操	①②③	▲	体操同好会2組 和会	民謡同好会—折紙同好会 住吉ハーマニカサークル
21	水	♥リズム体操※定員40名 いきいき77認知症サポーター連絡会	12:30～13:30 13:30～15:00	○	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)
22	木			○	若葉同好会	遠里小野吟詩会 住吉ハーマニカ同好会
23	金	中期「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	
24	土			○	体操同好会1組	カナリア
25	日	休館日				
26	月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
27	火	♥いきいき百歳体操	①②③	▲		※住吉SHCシニアハーマニカ
28	水	♥リズム体操※定員40名 よみがえる青春♪音楽ライブ	12:30～13:30 14:00～15:30	○		
29	木	自力整体	13:30～15:00	○		
30	金	学ぼう成年後見制度	13:30～15:00	○		
31	土			○		
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〉				
サロソ		○10:00～17:00利用可 ▲12:00～利用可×不可/卓球・図書室は利用不可 ※印 変更した日程です 横線/自粛中				

センター利用についてのお願い

◎体調不良の時は来館をお控えください。
◎入館時に体調確認票にご記入ください。
◎必ずマスクを着用してください。

注意事項

- ・大広間での卓球・図書・新聞は当面自粛。
 - ・囲碁将棋は名簿記入、マスク・手袋着用。
 - ・館内での食事はできません。
 - ・給茶機使用時は紙コップを使ってください。
- ※事業・同好会活動等、新型コロナの状況で変更する場合があります。ご了承ください。
●今年度の文化祭は中止になりました。

よみがえる青春♪音楽ライブ

幻の文化祭バージョン！楽しみましょう

開催日時 10月28日(水)
14:00～15:30

場 所 3階集会室
定 員 50名(先着順)
講 師 木本 泉さん(泉屋)
申込受付 10月1日(木)より

自力整体

心とからだをほぐしましょう！

開催日時 10月29日(木)
13:30～15:00

場 所 3階集会室
定 員 40名(先着順)
講 師 金 京子さん
申込受付 10月1日(木)より

学ぼう成年後見制度

今すぐ役立つお話、わかりやすく！

開催日時 10月30日(金)
13:30～15:00

場 所 3階集会室
定 員 40名(先着順)
講 師 司法書士 藤井博章さん
共 催 住吉区西地域包括支援センター
申込受付 10月1日(木)より



QRコード

住吉区老人福祉センターだより

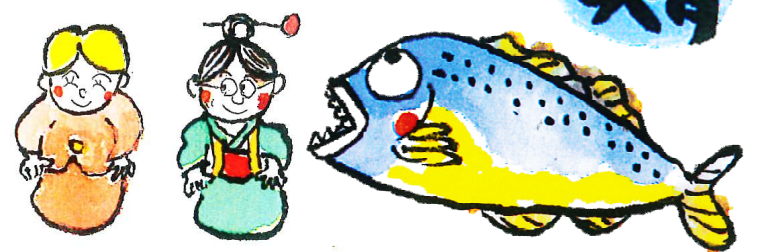
令和2年9月15日発行
センターだより10月号
大阪市立住吉区老人福祉センター
〒558-0032

住吉区遠里小野1-1-31
電話 06-6694-1416
Fax 06-6606-3412

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。
参加費は無料です。※ボウリング大会を除く

窓口・電話共に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>



高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

第16回 ボウリング大会

開催日時 10月15日(木)13:00～15:00
開催場所 マグ ボウルスミノエ

住之江区泉1-1-82 ☎06-6685-8860

*バス「地下鉄住之江公園」

*地下鉄四つ橋線「住之江公園」

集合 12:45マグ ボウルスミノエ2階

参加費用 830円(2ゲーム+保険代)

※貸靴料(330円)別途

交通費等は各自実費負担

定 員 38名(多数抽選)

ルール等 1レーン2名・2ゲームマッチ

○女性には1ゲーム20点のハンディ

同点時は年齢の高い方が上位となります

申込期間 9月23日(水)～10月7日(水)

抽選発表 10月9日(金)

※手続き/10月13日(火)まで

申込用紙に記入。保険代30円を添えて！

ゲーム代(800円)は当日徴収します。

8月25日(火)
こもれびお楽しみ会
健康のつどい
健康リズム体操
参加61名



センター事業報告！

大阪ガスグループ福祉財団主催の健康のつどい。
今回は「健康リズム体操」。リズム体操研究会講師、
倉益弥生先生指導のもと、ゆっくりじっくりストレッチ。
マスクを着けての体操でしたが、みなさんの表情は
明るく、いきいき輝いていました。

夏の疲れにさようなら！ 6つのヒ・ン・ト

今年の夏は新型コロナ感染への注意もあり
例年以上に心身ともに疲れがたまった方が多い
のではないのでしょうか。早めの疲労回復が一番！
心身を無理なくリセットしましょう。

- 食事 タンパク質を積極的に！
栄養バランスの良い食事を3食
- 睡眠 温度や光の工夫で上手に熟睡
お昼寝は30分以内で！
- 入浴 湯船につかって血行促進
40℃ほどで10～15分間全身浴
- 香り 芳香でリラックス
ラベンダー、カモミール・ローマン等
- 呼吸 ゆっくりたっぷり息を吸い
吸った時よりもっとゆっくり吐く
- 運動 カラダを動かして疲労物質を排除
有酸素運動・ストレッチもおススメ



* 普段の生活の中でほんの少し気を付けるだけで
心身の疲れはかなり軽減できます。
参考資料/ciass A ライフ

お世話になりました！



8月25日 実習生（大阪市立大・桃山学院大より）
2名がセンター一日体験実習にやってきました。
いきいき百歳体操や健康のつどいに参加。
「みなさんと一緒にできて楽しかったです」と。
彼女たちにはセンターはどんな印象だったのか？
明日を担う若い力にエールを送りたいですね。

事務所の窓から
職員のつぶやき Vol.47

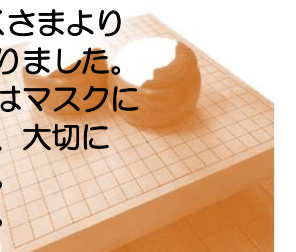
「Go To センター！」

人には常に権利と義務が生じます。
当センターにもそれはあります。
センターに来てもらって楽しむ権利と、コロナ禍の
中で守るべき義務がそうです。
それを踏まえた上でいかに楽しんでもらえるかを
いつも考えています。
ここ最近、「音楽ライブ」「健康体操」などの事業を
行いましたところ、すぐに定員が埋まる状態になっ
ています。それは利用者皆様が不安を抱えながら、
ストレスを発散し楽しい時間を過ごしたい、という
気持ちの表れだと思っています。
ですから、毎年恒例の文化祭(10/28～10/30)は
中止になりましたが、それに変わる楽しみの時間を
作りました。
そればかりではなく、今までにない新しい企画を
考えています。楽しくて新しい世界がひろがる事業
です。乞うご期待！
これまでの自分を変えていくために、
“Go To センター！”

川本

大切に使います！

8月27日 住吉在住のKさまより
囲碁盤・碁石の寄贈がありました。
毎日盛況な囲碁将棋。今はマスクに
ゴム手袋での実施ですが、大切に
活用させていただきます。
ありがとうございました。



編集後記

自転車通勤、唯一外でマスクをはずせる時間。
朝の空気を思い切り吸いこむ。気持ちがいい。
こんなあたり前なことが、今は貴重に感じる。
失って知る では遅いのだが、コロナ禍からも
学ぶ事も多い。共生というのか…今はうまく
つきあうしかない。生活からマスクが消えた時
センターにもいつもの日常に戻る。必ずきっと。
その時までみなさんが健康で笑顔でいてほしい。
また自身の体調管理も含め、気を引き締めて
爽やかな秋を迎えたい。

奥田



9月1日(火)
敬老お祝い会
参加76名
出演 あふたあびいと
住吉区民センター小ホール

コロナ禍でのお祝い会、300名収容のところ
100名までに制限しマスク着用のライブ鑑賞。
老いを敬う、みんなで集う佳日でした！

