

2月センター予定表

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月			○	住吉卓球愛好会	健幸会
2火	♥いきいき百歳体操 定員40名 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
3水	♥リズム体操※定員40名	12:30~13:30	○	遊書会三組 住吉うたごえサークル	アイリスパソコン同好会 すみっこメルヘン同好会 住吉あやめ会(13:45~16:45)
4木	初心者ハーモニカ教室	10:00~11:15	○	卓球同好会	コスモス同好会※吟詩会 ※ハーモニカ同好会
5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	コーラス同好会(13:30~15:00) 住吉ハーモニカサークル
6土	よみがえる青春♪音楽ライブ①13:00~②14:00~		○	卓球フレンド	
7日	休館日				
8月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
9火	♥いきいき百歳体操 ♥脳トレぬり絵 定員10名	①②③ 13:30~15:00	▲		健幸会 あゆみ句会 住吉S.H.Cシニアハーモニカ
10水	♥リズム体操※定員40名	12:30~13:30	○	卓球フレンド	アイリスパソコン同好会 住吉あやめ会(13:45~16:45)
11木	休館日(建国記念の日)				
12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	▲		生花同好会1組 2組(休会) コスモス同好会
13土			○	体操同好会1組	カナリア
14日	休館日				
15月			○	住吉卓球愛好会	健幸会 手芸クラブ
16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 住吉ハーモニカサークル
17水	♥リズム体操※定員40名 いきいき47認知症サポーター連絡会	12:30~13:30 13:30~15:00	○	遊書会二組 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)
18木	初心者ハーモニカ教室 初めてのスマホ体験教室	10:00~11:15 13:00~15:00	○	卓球同好会	若葉同好会※SHCシニア
19金	♥いきいき百歳体操 ♥みんなでダンス 10~12月生 お誕生会	①②③ 12:15~12:45 13:30~15:00	▲	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~)
20土	スリーアイズ5	13:30~15:00	○	住吉カラオケ教室	
21日	休館日				
22月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
23火	休館日(天皇誕生日)				
24水	♥リズム体操※定員40名 健康おもしろ講座「笑いと感動」	12:30~13:30 14:00~15:30	○	遊書会一組 卓球フレンド	手編み同好会
25木	自力整体2 レクカフェ	13:30~15:00 12:00~15:30	○	若葉同好会	遠里小野吟詩会 住吉ハーモニカ同好会
26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	▲		コスモス同好会
27土			○	体操同好会1組	カナリア
28日	休館日				
事業	♥印は事前申込不要当日受付 〈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	○10:00~17:00利用可 ▲12:00~利用可/卓球・図書室は自粛中 ※印 変更した日程です 横線/自粛中				

おしらせ
コロナによる緊急事態宣言延長を受けて
1月15日(金)~3月7日(日)までの
予定の事業・講座、同好会活動、囲碁将棋
もすべて自粛になります。
ただし介護予防に関する以下の事業は
継続して行います。
・百歳体操・リズム体操・楽しい健康体操

よみがえる青春♪音楽ライブ
人気ライブ今回も2回公演!①②選んでください
開催日時 2月6日(土)

場 所 3階集会室
定 員 ①②ともに50名(多数抽選)
出 演 木本 泉さん(泉屋)
申込受付 1月19日(火)~29日(金)
抽選発表 2月2日(火)

10・11・12月生 お誕生会

※12月開催予定の順延です
開催日時 2月19日(金)
場 所 3階集会室
定 員 40名(残り席先着順)
出 演 絵本「すみっこメルヘン」
申込受付 2月8日(月)から
●前回申込の方はみなさんご参加ください
参加出来なくなった方はお申し出ください

健康おもしろ講座「笑いと感動」

楽しいお話と健康づくり
開催日時 2月24日(水)
場 所 3階集会室
定 員 40名(多数抽選)
講 師 秋山真之さん
申込受付 2月10日(水)~18日(木)
抽選発表 2月19日(金)

自力整体2

好評第2弾!心身をリラックス
開催日時 2月25日(木)
場 所 3階集会室
定 員 40名(多数抽選)
講 師 金 京子さん
申込受付 2月8日(月)~2月15日(月)
抽選発表 2月16日(火)

2021年 戌の年
お蔭さま
合格祈願
住吉区老人福祉センターだより

令和3年1月16日発行
センターだより2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。
窓口・電話ともに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>

初めてのスマホ体験教室

開催日時 2月18日(木)
場 所 3階集会室
定 員 20名(多数抽選)
講 師 リフトバンク
申込受付 2月8日(月)~2月15日(月)
抽選発表 2月16日(火)
※一人一台デモ機(iPhoneXR。Ver.13.7で
体験します。

スリーアイズ5

NEWスポーツを体験しましょう
開催日時 2月20日(土)
場 所 3階集会室
定 員 40名(多数抽選)
講 師 住吉区スポーツ推進員
申込受付 2月8日(月)~2月15日(月)
抽選発表 2月16日(火)



脱フレイル！お家で出来るエクササイズ

楽しい健康体操講師の長谷川司先生直伝！
お家で簡単にできるストレッチ紹介です。



▲腕を前に、ゆっくり両腕を開きます



▲腕を左右交互に1・2・1・2 かんばれ肩甲骨

がんばりましょう！



長谷川スマイル



▲椅子に座って足踏み



▲真っ直ぐに座って、左右交互に足を90度開きます



▲左ひじと右ひざ、右ひじと左ひざ交互にタッチ！



▲エアオールをもって、ボートこぎの要領で
よいしょ！こらしょ！どっこいしょ！

センター事業PHOTO報告！



和紙で干支の丑作成
良い年を祈って！

12月3日(木)
紙遊び・干支色紙
参加10名



ビフォーアフター？
アフタービフォー！

押絵のプレゼント



手芸クラブ同好会の
元会員さんからたくさんの作品を
寄贈していただきました。
四季折々センターの癒しに活躍中。
丑年押絵色紙、館内に新春の風！



事務所の窓から
職員のつぶやき Vol.50

『希望を持って』

自分のことだけを考えると世の中はけっこう
孤独で暗くて、現実はいびつりするくらい冷たい
ことがあります。だからこその社会をいっそう
暗くするんじゃないで、明るくあたたかく、誰かの
事を一生懸命想っていたら温かくなります。
にっこりと微笑みかけること、それは誰かから
受けた嫌な思いを、ほんの少しだけ心の中で
忘れることかもしれません。

「夜明けの来ない夜はないさ〜♪」
私が好きな松田聖子さんの「瑠璃色の地球」と
いう曲の歌い出しです。

2021年幕開けも、コロナで世の中が厳しい
状況になっていますが、その夜明けを希望を
持って生きていけたらいいと思います。 森



12月5日(土)
よみがえる青春♪音楽ライブ
1部2部 合計参加88名



時間を短縮し、1部2部入れ替えて開催！

編集後記

怒涛のような2020年が幕を下ろし、新しい
一年が走り出した。コロナに翻弄された昨年。
震災とは違うが、世界中が大きな災害に飲み
込まれている。結局、自分を守るのは自分..
ただコロナ禍で学んだこともたくさんある。
あたり前の日常のありがたさ、幸せの意味。
医療現場の実状...一日も早くコロナが終息し
平凡な毎日を過ごしたい。切実な願いだ。
「ありがとうございます。老人福祉センター
です！」 受話器の向こうのあなたに感謝を
込める。今年もほっこり陽だまりのような、
行きたくなる場所、めざしてがんばりたい。
よろしくおねがいします！ 奥田