

3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 すみっコメルヘン同好会 住吉あやめ会(13:45～16:45)
4	木	初心者ハーモニカ教室 同好会代表者連絡会	10:00～11:15 13:00～14:00	○	卓球同好会	コスモス同好会
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	ユース同好会(13:30～15:00) 住吉ハーモニカサークル
6	土			○	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 あゆみ旬会 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	初めてのスマホ体験教室 レクカフェ	14:00～16:00 12:00～15:30	○	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
12	金	後期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操	A10:00B11:15 ①②③	▲		生花同好会1組・2組 コスモス同好会
13	土	よみがえる青春♪音楽ライブ①13:00～②14:00～		○	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 いきいきライフサポーター養成講座①	12:30～13:30 14:00～15:30	○	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	10:00～11:15	○	卓球同好会	若葉同好会
19	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～)
20	土	休 館 日(春分の日)				
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	♥いきいき百歳体操 後期合同お誕生会	①②③ ①13:00②14:15	▲		住吉SHCシニアハーモニカ
24	水	♥リズム体操※定員40名 いきいきライフサポーター養成講座②	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	レクカフェ	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	A10:00B11:15 ①②③	▲		コスモス同好会
27	土	自宅を空き家にしないセミナー	13:30～15:00	○	体操同好会1組	カナリア
28	日	休 館 日				
29	月			○	※住吉カラオケ	
30	火	スリーアイズ6 13:30～15:00 ※5週目のため百歳体操はありません		○		
31	水	※5週目のためリズム体操はありません		○		
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〉					
サロン	○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					

コロナによる緊急事態宣言延長を受けて現時点で2月7日(日)～3月7日(日)まで予定の事業・講座・同好会活動、囲碁将棋もすべて自粛延長になります。
ただし介護予防に関する以下の事業は今まで通り継続して行います。
・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

2月中止分の順延です。①②選んでください

開催日時 3月13日(土)

①13:00～14:00

②14:00～15:00

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 2月18日(木)～3月10日(水)

発 表 3月11日(木)

後期合同「お誕生会」

今回は2部制で行います!

開催日時 3月23日(火)

①13:00～14:00/10～12月生

②14:15～15:15/1～3月生

場 所 3階集会室

定 員 ①②各30名(多数抽選)

出 演 若木一壽さんウクレレライブ

申込受付 2月18日(木)～3月18日(木)

発 表 3月19日(金)※お誕生の方優先

第7回いきいきライフサポーター養成講座(全2回)

～介護者支援ボランティア養成講座～

開催日時 ①3月17日(水)

②3月24日(水)

14:00～15:30

場 所 3階集会室

定 員 20名(先着順)

主 催 大阪市住吉区社会福祉協議会

申込受付 3月10日(水)より

※詳しくは住吉区社会福祉協議会で検索!

楽しい健康体操令和3年度前期募集スリーアイズ6については2面をご覧ください!



住吉区老人福祉センターだより

2021年 心温まるだけア

お雛さま

令和3年2月15日発行
センターだより3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 3月11日(木)

14:00～16:00

場 所 3階集会室

定 員 20名(多数抽選)

講 師 ソフトバンク

申込受付 2月18日(木)～3月9日(火)

発 表 3月10日(水)

※一人一台デモ機(iPhoneXR.Ver.13.7で

体験します。



自宅を空き家にしないセミナー

知っておきたい住まいに関する大切なこと

開催日時 3月27日(土)

13:30～15:00

場 所 3階集会室

定 員 20名(先着順)

共 催 住吉区役所

講 師 空き家活用株式会社

申込受付 3月10日(水)より



申込が多数抽選のものは、落選者の方のみセンターより電話連絡させていただきます。
発表日に電話連絡の無い場合は、当選です。

後期 楽しい健康体操



指導/長谷川 司先生



自称「雨男」?
体操すると心身
晴れ晴れです!

緊急事態宣言発出の中、大阪市より健康維持のための事業は継続するように通知がありました。センターでは「いきいき百歳体操」「リズム体操」「楽しい健康体操」を実施しました。マスク・手指消毒・手洗い・お喋り禁止・寒さをしのぎ換気対策を徹底しての活動でした。



リズム体操



毎月第1～4週(水)
12:30～13:30
※当日自由参加

毎月第2・4(金)
A組 10:00～11:00
B組 11:15～12:15

いきいき百歳体操



毎月第1～4週(火・金)
①10:00～10:30
②11:00～11:30
③15:15～15:45
※当日自由参加



事務所の窓から
職員のつぶやき Vol.51

『笑って許して』

髪が伸びた。日常に手一杯で美容院に出向く余裕もなく、不精の極み。この際もう少し頑張ってヘアドネーション(髪の毛の寄付)に挑戦しようかと思ったりしている。無理かな…
そんなある日の利用者さんとの会話。
「髪の毛伸びたね!」
「不精ですわ。本当に…ズボラです」
「えっ!歴史好きなん? 誰?」
「誰って?」
「どの武将?」
いつの間にか、不精が武将になっていた。お互いに気が付いて大笑いした。言葉は難しい。こんな笑えるやり取りになればよいが、言い間違いや聞き間違いで人間関係が崩れることもある。言葉はもちろん、こんな会話も大切にしたい。ちなみに麒麟効果で、明智光秀かな… 奥田



令和3年度 短期講座「前期」
4月～7月(全8回)受講生募集!

「楽しい健康体操」

講師 長谷川 司先生
日時 毎月第2・4金曜日
A組 10:00～11:00
B組 11:15～12:15
※各組40名/未受講者優先
多数抽選
場所 センター3階集会室
申込期間 3月9日(火)～27日(土)
発表 3月31日(水)

※参加時には水分補給の準備、
手ぬぐいを一本ご持参ください。

スリーアイズ6

今年度ラスト! たのしい時間を!

開催日時 3月30日(火)
場所 センター3階集会室
定員 30名(先着順)
講師 住吉区スポーツ推進員
申込期間 3月10日(水)より

センターに春が来た!



2月5日大安の午前中
寄贈していただいた
お雛様を飾りました。
センターの大広間に
美しい明るい春が
やってきたようです。
お嫁入りの予定もなく
3月中飾ります。
ぜひご覧ください!



いきいきライフサポーター 活動&活躍中

毎月第3水曜日、定例会開催。
色々な体験会、勉強会を重ね、
ボランティアの実践に役立てています。
今年度も養成講座を開催します。
ぜひご参加ください!
いっしょに活動しましょう



※詳細は(検索)
住吉区社会福祉協議会→
新着情報→老センで!



▲ケアルーム
介護者支援ボランティア



体験しながら学んでいます!

地域に貢献
仲間づくり
生きがいづくり



現在コロナ拡大の状況にあり、3月予定事業が中止になる
可能性があります。中止の場合はホームページ、センター
掲示板などでお知らせします。

編集後記

令和2年度も最終号。波乱の異例尽くしの今期。
二度目の緊急事態宣言で1月半ばから介護予防
のための体操以外、すべてが中止になった。
以前と同様センターの時間が止まっているよう
な感覚。館内の静寂に疲れる。心が萎える。
たまに会える利用者さんの姿にほっとする。
「外出をさけ 人とは距離を置き 控えめに笑う
そんな毎日でも、必ず、未来は待っている」
テレビCMの言葉が耳に残った。あきらめず、
今できることを頑張らなくては。今年度も大変
お世話になりました。 奥田