

7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 木			○	卓球同好会	
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		▲	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
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 同好会役員会	①②③ 14:00～15:00	▲	体操同好会2組	民謡同好会 住吉ハーモニカサークル
7 水	♥リズム体操※定員40名 大阪市立大学落語研究会 新人寄席 YouTubeライブ	12:30～13:30 16:00～17:00	○	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)
8 木	♥レタカフェ	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
9 金	前期「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
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	①②③ 13:30～15:00	▲		健幸会 あゆみ旬会 住吉SHCシニアハーモニカ
14 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)
15 木	川柳de遊ぼう会 同好会代表者連絡会	13:00～15:00 10:30～12:00	○	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 スマホ活用術体験教室	①②③ 12:15～12:45 14:00～16:00	▲	健康太極拳同好会	英会話同好会2組(13:00～) 英会話同好会1組(14:45～)
17 土	スリーアイズ〈7月〉	13:00～15:00	○	住吉カラオケ	
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 住吉ハーモニカサークル
21 水	♥リズム体操※定員40名 いきいきライフサポーター定例会	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)
22 木	休 館 日(海の日)				
23 金	休 館 日(スポーツの日)				
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 ♥なんでも相談会 こもれびお楽しみ会/絵本ライブ	①②③ 10:30～・11:30～	▲		住吉SHCシニアハーモニカ
28 水	♥リズム体操※定員40名 ♥なんでも相談会	12:30～13:30 13:30～14:00	○	遊書会一組 卓球フレンド	手編み同好会
29 木	健康のつどい/笑いと健康体操	13:30～15:00	○		※遠里小野吟詩会 ※住吉ハーモニカ同好会
30 金	※前期「楽しい健康体操」A・B 第5週の為、百歳体操はありません	A10:00 B11:15	○		※コーラス同好会
31 土			○		
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10:00～17:00〉※変更日				
サロン	囲碁将棋○10:00～17:00利用可 ▲12:00～利用可/卓球・図書室は自粛中 横線/自粛中事業・同好会				

市大落研 新人寄席

YouTubeLIVE

開催日時 7月7日(水)
16:00～17:00

<https://youtu.be/bB6UTPPjH3Y>

場 所 3階集会室
定 員 40名(先着順)
申込受付 6月29日(火)より



スマホ活用術体験教室

開催日時 7月16日(金)
14:00～16:00

場 所 3階集会室
定 員 20名(多数抽選)
講 師 スマートフォンアドバイザー
申込受付 7月10日(土)～14日
抽選発表 7月15日(木)
※一人一台デモ機 を使って体験します。

こもれびお楽しみ会

すみっこメルヘンライブ

朗読・絵本・紙芝居！
開催日時 7月27日(火)
14:00～15:00

場 所 3階集会室
定 員 40名(先着順)
講 師 すみっこメルヘン
申込受付 7月1日(木)より

健康のつどい/笑いと健康体操

落語&健康体操でリフレッシュ！
開催日時 7月29日(木)
13:30～15:00

場 所 3階集会室
定 員 50名(多数抽選)
講 師 大阪ガス福祉財団より
申込受付 7月1日(木)～16日(金)
抽選発表 7月21日(水)

令和3年度 短期講座「中期」

8月～11月〈全8回〉受講生募集！ 「楽しい健康体操」(未受講者優先・多数抽選)

講 師 長谷川 司先生
〈定員各40名〉第2・4金曜日 3階集会室
A組10:00～11:00 B組11:15～12:15
※A組かB組かを選び、お申し込みください。
A組B組それぞれで抽選します。
申込受付 6月22日(火)～7月10日(土)
発 表 7月21日(水)
※健康体操の当落は各自で確認願います

住吉区老人福祉センターだより

7

2021年 丑の年
今日は
家族に
出会える日
半身赴任



令和3年6月15日発行
センターだより7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)

スリーアイズ〈7月〉

みんなで楽しみましょう
開催日時 7月17日(土)
13:00～15:00

場 所 3階集会室
定 員 40名(先着順)
講 師 住吉区スポーツ推進員
申込受付 7月1日(木)より

5つのボールを
並べるチーム戦！
簡単・・・でも深い！

なんでも相談会

健康や介護予防で困っていること、悩んでいることありませんか？お気軽にご相談ください。

●申込不要、直接会場へ！
開催日時 7月27日(火)
10:30～11:00
11:30～12:00

※いきいき百歳体操に続き開催
7月28日(水)
13:30～14:30

※リズム体操に続き開催。

場 所 3階会議室北
共 催 住吉区地域包括支援センター
住吉区西包括支援センター

大阪マスク×2
プレゼント！

お知らせ

中止事業/講座

- ◆6/5 音楽ライブ
- ◆6/8 脳トレぬりえ
- ◆6/17 教養講座「川柳de遊ぼう会」
- ◆6/19 スリーアイズ〈6月〉
- ◆介護予防事業
 - ・いきいき百歳体操
 - ・リズム体操
 - ・楽しい健康体操
- ◆全ての同好会活動
- ◆囲碁将棋・卓球
- ◆会議など



緊急事態宣言の再延長を受けて
～6月20日(日)まで
休館



開館が可能になれば・6月30日まで
◎介護予防事業のみ実施していきます

- ・いきいき百歳体操 ※その他は中止
- ・リズム体操
- ・楽しい健康体操

- 6/22 お誕生会&演奏会
- 6/23 骨・カルシウムセミナー
- 6/29 健康おもしろ講座

以上の事業については実施の方向で準備中でしたが
緊急事態解除後も感染予防の為、「中止」とさせて
いただきます。何卒ご理解のほどよろしくお願いします。



600枚寄付!



株式会社トータルベネフィットさんより、
大阪マスク600枚の寄付がありました。
今後機会をつくり、みなさまにお届けします!



ちょっと一句
お題 タレント 不協和音五輪を救う璃花子さん
※産経新聞首席掲載
耐忍ぶ美学 教えておしん 逝く
松本邦雄さん作

短冊に願いを込めて



七夕の笹を飾りました。
短冊を準備しています。
ぜひ「願い事」を書いて
みませんか?
きっと叶います!



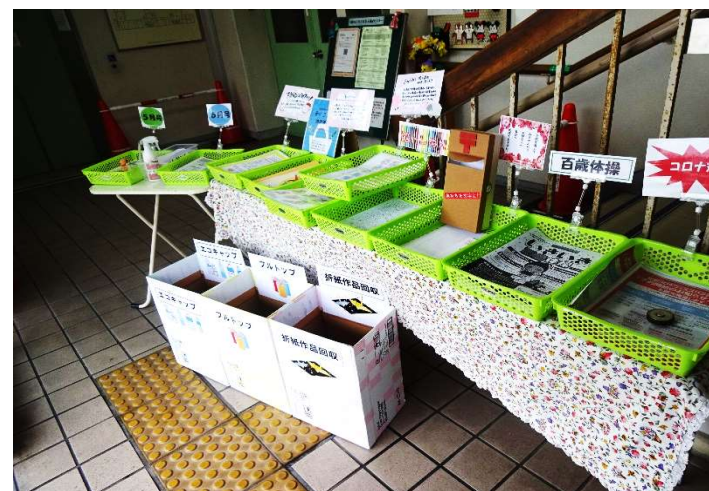
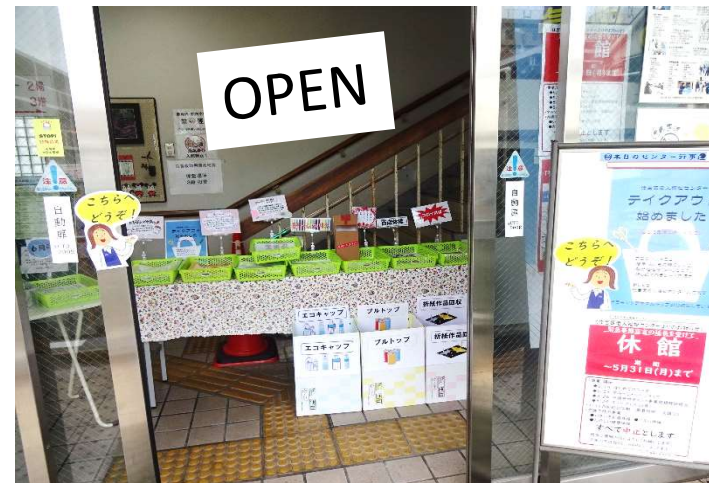
テイクアウトはじめました!



おうち時間を有効に!

- ・百歳体操
- ・防災簡単レシピ
- ・脳トレぬりえ
- ・お手紙書きませんか?
- ・折紙SET
- ☆七夕笹飾り短冊
- 小さなボランティア・
 - ・エコキャップ回収
 - ・プルトップ回収
 - ・折紙作品受付中

ご自由にお持ち帰り
ください!



もしものための.. 防災レシピ

～トマトリゾット～

- 用意するもの
 - ・おにぎり
 - ・野菜ジュース
 - ・ツナ缶
 - ・塩もしくはコンソメ
 - ・ポリ袋



作り方スタート!

- ①おにぎり🍙をポリ袋に入れ、つぶす
- ②ツナ缶と野菜ジュースをポリ袋に加え、揉み揉み揉み...5分置く!
- ③塩またはコンソメで味を調整し器へ移したら完成◎

みなさんも作ってみませんか?
住吉区生活支援体制整備事業
参考文献:東京ガス 防災レシピ



現在コロナ拡大の状況にあり、
7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。

お無沙汰しています。
お元気でいますか?
落ち着かない毎日
歩いているか? 熟睡し
笑っているか? 寂しい
ワタチはどうか? 寂しい
センタ―は静かですか?
限りのです。
普通の日々を
思い知らされて
職員一同、みなさん
再会が待ち遠しいです。
お体ご自愛ください。

編集後記