

9月センター予定表 🐰🍷🍰🐰

2021 住吉区老人福祉センターだより
 丑の年
 名月に似合うように
 すすき

9

センターは新型コロナ感染拡大がおさまらないことを受け、9/1(水)から当面の間介護予防の事業、相談業務のみを行います。

◆介護予防の行事

- ・いきいき百歳体操
- ・リズム体操
- ・楽しい健康体操

+センターが募集する**特別行事(※)**

同好会・囲碁将棋・会議などは中止です。

(※)はじめてのヨーガ体験教室

本日の「ヨーガ」を体験しましょう

開催日時 9月9日(木)
 13:30~15:00

場 所 2階大広間
 定 員 12名(多数抽選)
 講 師 幸田 園子先生
 申込受付 8月27日(金)~9月7日(火)
 抽選発表 9月8日(水)
 持 ち 物 マットまたはバスタオル等

(※)自力整体

毎回好評!心身をリラックス

開催日時 9月18日(土)
 13:30~15:00

場 所 3階集会室
 定 員 30名(多数抽選)
 講 師 金 京子先生
 申込受付 9月1日(水)~13日(月)
 抽選発表 9月15日(水)

(※)なんでも相談会

困っていること、悩んでいること

ちょっとしたことでも大丈夫!

開催日時 9月21日(火)
 10:30~11:00
 11:30~12:00
 9月22日(水)
 13:30~14:30

場 所 3階会議室
 対 象 60歳以上の方ならどなたでも
 共 催 住吉区社会福祉協議会
 申込受付 申込不要当日直接どうぞ!

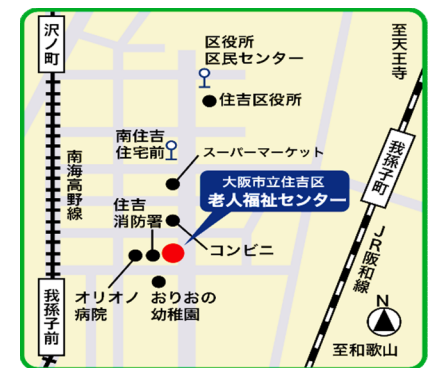
大阪マスクx2
 プレゼント!

(※)百歳体操&体力測定会

開催日時 9月30日(木)
 10:30~12:00

開催場所 センター3階集会室
 定 員 30名(多数抽選)
 講 師 上田 綾子先生
 申込受付 9月1日(水)~17日(金)
 抽選発表 9月24日(金)

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。



	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	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)
2	木			×	卓球同好会	
3	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	12:30~12:45	×	健康太極拳同好会	ヨーラス同好会(13:30~15:00) 住吉ハーモニカサークル
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
7	火	♥いきいき百歳体操	①②③	×	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※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)
9	木	♥レクカフェ はじめてのヨーガ体験教室	12:00~15:30 13:30~15:00	×	卓球同好会	遠里小野吟詩会 若葉同好会 住吉ハーモニカ同好会
10	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	×		生花同好会1組・2組
11	土			×	体操同好会1組	カナリア
12	日	休 館 日				
13	月			×	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組 ※手芸クラブ
14	火	♥いきいき百歳体 ♥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
15	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	×	遊書会三組 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)
16	木	川柳de遊ぼう会	13:00~15:00	×	卓球同好会	若葉同好会 ※ハーモニカ同好会
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	英会話同好会2組(13:00~) 英会話同好会1組(14:45~)
18	土	自力整体	13:30~15:00	×	住吉カラオケ	※住吉卓球愛好会
19	日	休 館 日				
20	月	休 館 日(敬老の日)				
21	火	♥いきいき百歳体操 なんでも相談会	①②③ 10:30~11:00 11:30~12:00	×	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※定員40名 なんでも相談会	12:30~13:30 13:30~14:30	×	遊書会—組 卓球フレンド	手編み同好会
23	木	休 館 日(秋分の日)				
24	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	×		ヨーラス同好会
25	土			×	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	①②③	×		住吉S.H.Cシニアハーモニカ
29	水	●5週目のためリズム体操はありません		×		
30	木	百歳体操&体力測定会	10:30~12:00	×		※遠里小野吟詩会
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自粛中 / 卓球・図書室は自粛中 横線/自粛中事業・同好会				

＜これからの老人福祉センターの運営について＞

【センターの活動について】

緊急事態宣言が9月12日まで延長されました。新型コロナの感染拡大は衰えるどころかさらに増えています(東洋経済 コロナ感染者数 8/22時点 グラフ参照)

大阪市からのセンターの取り組みについての指示に従い、8月に引き続き9月も介護予防の体操系のみの事業に限定します。



【同好会の活動について】

老人福祉センターにおいては、これまで感染拡大予防の観点から取り組んできた対策を徹底しながら、自粛されていた同好会の活動を、順次再開します。4月の準備期間から始める予定でしたが、休館となって7月から準備期間としましたが、さらに緊急事態宣言が延長されましたので、次のように変更します。

- 7月は準備期間 ⇒ 9月は準備期間
(再開するに当たっての同好会独自のコロナ対策案を提出をお願いしています。
内容は3/25の同好会連絡会にて詳細は説明済み、7/15定例会でも説明)
- 8月は試験期間 ⇒ 10月は試験期間
(提出の対策案に対して試験的活動を行い、問題点がないかを確認する)
- 9月は開始期間 ⇒ 11月は開始期間
(試験期間での問題点を解決し、対策案を守りながら活動を開始する)

7月16日(金) スマホ活用術体験教室

参加 13名

スマートフォン
アドバイザーが
分かりやすく解説！



住吉区スポーツ推進員の皆さん

7月17日(土) スリーアイズ＜7月＞

参加 16名



カメラde開催事業報告！

7月29日(木) 大阪ガスグループ福祉財団 健康の集い笑いと健康体操

参加 40名



健康トレーナー
堀江 利恵さん



落語
春寒亭遊若師



笑いと体操で
リフレッシュ♪

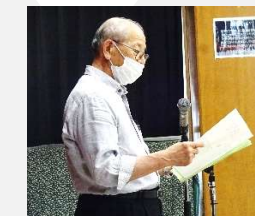
7月27日(火) 住吉区地域包括支援センター/ 住吉区西地域包括支援センター なんでも相談会

①参加 11名 ②参加 2名



7月27日(火) 朗読・絵本・紙芝居！ すみっこメルヘンライブ

参加 13名



詩の朗読
講師 ゆうじい



秋バテ予防法



参考 株式会社ヤクルト本社中日本支店

1. 運動

日頃運動をしていない人ほど、秋バテの症状も多くみられがちです。おすすめは20～30分程度のウォーキングです。

2. 入浴

湯船に浸かることで血流改善や質の良い睡眠、胃腸の機能向上が期待できます。寒くない時期であれば、38～40度のぬるめのお湯に20分ほど浸かるのがおすすめです。

3. 食事

胃腸が弱らないように、なるべく常温や温かいものを食べたり飲んだりしましょう。

