



5月センター予定表



週	日	曜日	センター事業		大広間	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
第1	1	日				休館日	
	2	月			○	住吉卓球愛好会	健幸会
	3	火				休館日	
	4	水				休館日	
	5	木				休館日	
	6	金	♥いきいき百歳体操 定員①②各40名 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00		▲	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
	7	土			○	卓球フレンド	
第2	8	日				休館日	
	9	月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
	10	火	♥いきいき百歳体操 ♥脳トレぬり絵 定員10名	①② 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
	11	水	♥リズム体操 定員40名	12:30~13:30	○	卓球フレンド ※遊書会三組	アイリスパソコン同好会 住吉あやめ会(13:45~16:45) ※すみっこメルヘン同好会
	12	木	♥レクカフェ	12:00~15:30	○	卓球同好会	若葉同好会 住吉ハーモニカ同好会
	13	金	前期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操 心身正体	A10:00 B11:15 ①② 13:30~15:00	▲	卓球フレンド	生花同好会1組・2組
	14	土			○	体操同好会1組	カナリア
第3	15	日				休館日	
	16	月			○	住吉卓球愛好会	健幸会 手芸クラブ
	17	火	♥いきいき百歳体操	①②	▲	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
	18	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)
	19	木	川柳de遊ぼう会	13:00~15:00	○	卓球同好会	若葉同好会
	20	金	♥いきいき百歳体操	①②	▲	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~)
	21	土	スリーアイズ〈5月〉	13:30~15:00	○	住吉カラオケ	
第4	22	日				休館日	
	23	月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
	24	火	健康セミナーいきいき健康体操 ♥いきいき百歳体操	13:30~15:00 ①②	▲		住吉S.H.Cシニアハーモニカ
	25	水	♥リズム体操 定員40名	12:30~13:30	○	卓球フレンド 遊書会一組	手編み同好会
	26	木	♥レクカフェ	12:00~15:30	○		住吉ハーモニカ同好会
	27	金	前期「楽しい健康体操」A・B ♥いきいき百歳体操	A10:00 B11:15 ①②	▲		コーラス同好会
	28	土			○	体操同好会1組	カナリア
第5	29	日				休館日	
	30	月			○	※住吉うたごえサークル	
	31	火	第5週のためいきいき百歳体操はありません		○	※体操同好会2組	※民謡同好会

◎現在自粛中の同好会については、再開の見通しが立ち次第連絡させていただきます。クイズの答①春②話

住吉区老人福祉センターだより

令和4年4月15発行 センターだより5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
 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 <http://www.sumiyoshiwel.net>

5月号

ふたり旅
 に
 かめりばんこ
 ナビゲーター

は



川柳・画 大西晴雄さん

電話・窓口ともに9:30受付開始です

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。
- 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。

①心身正体

心とからだをリフレッシュ!
 自力整体ステップアップ講座

開催日時 5月13日(金)
 13:30~15:00

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 4月21日(水)~5月6日(金)
 発表 5月10日(火)



②スリーアイズ〈5月〉

簡単!たのしい!おススメです

開催日時 5月21日(土)
 13:30~15:00

場所 3階集会室
 定員 30名(多数抽選)
 講師 住吉区スポーツ振興推進員
 申込受付 4月26日(火)~5月14日(土)
 発表 5月17日(火)

③健康セミナー いきいき健康体操

開催日時 5月24日(火)
 13:30~15:00

場所 3階集会室
 定員 30名(多数抽選)
 講師 南大阪ヤクルト販売(株)
 申込受付 4月26日(火)~5月17日(火)
 発表 5月19日(木)

♥申込不要!当日先着受付

♥いきいき百歳体操〈DVD〉

第1~4週 火曜日・金曜日
 2階 大広間 定員①②各30名
 ①10:00~11:00 ②11:00~12:00
 ※コロナウイルス対策のため
 現在は百歳体操のみの実施です
 ◎約30分程度

♥リズム体操〈講師無し自主活動〉

第1~4週 水曜日 12:30~13:30
 3階 集会室 定員40名
 ※手ぬぐいかタオルをご持参ください

♥脳トレぬりえ

毎月第2火曜日 13:30~15:00
 2階 会議室 定員10名
 ※色鉛筆をご持参ください

♥レクカフェ ※現在自粛中

第2・4木曜日 12:00~15:30
 2階 会議室

よろしくお願いします！

新館長



岡崎数也です。よろしくお願いいたします。
生まれは北海道、育ちは福井、学生時代から40年、大阪です。「ミックス大阪弁」お楽しみに。たくさんお話ししましょう！

川本俊一郎館長が3月31日をもち退職しました。令和4年度4月1日より岡崎数也(おかざきかずや)新館長が着任しました。どうぞよろしくお願いいたします。

職員紹介



森 廣川 奥田

カメラde事業報告

4月2日(土)
よみがえる青春♪音楽ライブ
泉屋



ウエディングソング特集！

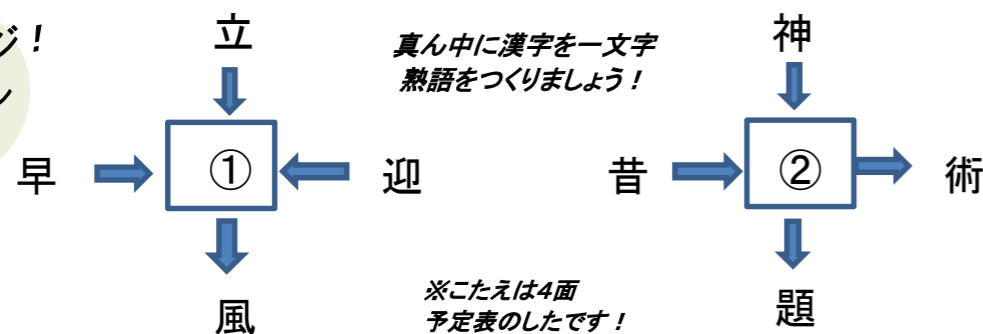


笑いすぎちゃいます？

- 「あなたのこころ、元気でですか？」
- 今届けたい②の問い
- ①からだところは健康の両輪とっていますか
 - ②ほかのひとと比べていませんか
 - ③「なんとかなる」との楽観はありますか
 - ④なんでも話せる人を持っていますか
 - ⑤笑っていますか、歌っていますか
 - ⑥からだを動かして、頭が真っ白になる時間がありますか
 - ⑦どうしようもないことを考えていませんか
 - ⑧没頭する時間がありますか
 - ⑨近い目標がありますか
 - ⑩朝の目覚めは快適ですか
 - ⑪眠りにこだわっていませんか
 - ⑫なんともないのに、話していると涙は出ませんか
 - ⑬肩こり、首の張り、胃の痛み、便秘などからだの調子がすっきりしないことが続きませんか？
 - ⑭私をよくやってきたと「よいしょ」してあげていますか
 - ⑮「ありがとう」「嬉しい」「寂しい」と、こころを言葉にしていますか
 - ⑯老いと笑って付き合っていますか…腰、膝の痛み、物忘れ
 - ⑰ちょっとばかりのいい加減さを大切にしていますか
 - ⑱「できることはできる、できんことはできん」と、ひとりでしょいこまないでやれますか
 - ⑲不安は生きている限りみんなにあるもの、想像すると不安は大きくなると思っていますか
 - ⑳「こうでないといけない、ここまでしないといけない」というこころの硬さはありませんか
 - ㉑「揺れたらゆっくり揺れもどす、落ち込んだら慌てずに落ちてみる」を忘れていませんか
 - ㉒白黒をつけたがっていませんか
 - ㉓ひとりで歯をくいしばっていませんか
 - ㉔元気はだすものではなく、しみじみのなかにとっていますか
 - ㉕どんなにこころが辛くても、そのうち舞台は回ります

参考資料/大野内科健康教室

チャレンジ！
脳トレ



ガンバって！



利用証更新手続きをしましょう！

利用証の更新をおこなっています。窓口でお預かりし、順次更新しています。

住所や電話番号等変更のある方はお知らせください。



編集後記

4月1日から町会の班長になった。任期は2年順番に回ってくるようだ。主な仕事といえば、回覧板の整理と町会費の徴収。私の班は8件。ただ転居して4年、日々に追われ地域のことは十分把握できていない。両隣の方ぐらいいしかお顔も知らない。まして初対面でお金を集める…気が重かった。意を決して日曜の夕方、地図を片手に回った。みなさん在宅で、大変こころよく、労ってさえていただいた。都会のボツンと一軒家だった気もちが、少し地域にかかわれたようで、幸せな日曜日になった。 おくだ