



6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	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 13:30~ 住吉あやめ会 (13:45~16:45)	
	2	木			○	卓球同好会	若葉同好会 ハーモニカサークル	
	3	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)	
	4	土	よみがえる青春音楽ライブ	①13:00 ②14:30	○	卓球フレンド		
第2	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	①②	▲	体操同好会2組	民謡同好会	
	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	♥レタカフェ	12:00~15:30	○	卓球同好会	若葉同好会 住吉ハーモニカ同好会	
	10	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	▲		生花同好会1組・2組	
	11	土			○	体操同好会1組	カナリア	
第3	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	
	14	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 あゆみ句会 住吉SHC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)	
	16	木	川柳de遊ぼう会	13:00~15:00	○	卓球同好会	若葉同好会 ハーモニカサークル	
	17	金	♥いきいき百歳体操	①②	▲		英会話同好会2組 (13:00~) 英会話同好会1組 (14:45~)	
	18	土	スリーアイズ〈6月〉	13:30~15:00	○	住吉カラオケ		
第4	19	日	休館日					
	20	月			○	住吉卓球愛好会	健幸会 手芸クラブ	
	21	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	
	22	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	
	23	木	ヨーガdeリフレッシュ ♥レタカフェ	13:30~15:00 12:00~15:30	○		住吉ハーモニカ同好会	
	24	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	
	25	土			○	体操同好会1組	カナリア	
第5	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	4・5・6生まれ誕生会 第5週のためいきいき百歳体操はありません	13:30~14:30	○		住吉SHCシニアハーモニカ	
	29	水	スマートフォン初心者講座 三味線演奏会	10:30~11:30 13:30~15:00	○			
	30	木			○			

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〉※印は変更活動日
 サロン：囲碁将棋○10:00~17:00 利用可 ▲12:00~17:00 利用可 卓球・図書室自肅中 横線/自肅中事業同好会

◎現在自肅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。※脳トレクイズの答「緑」

住吉区老人福祉センターだより

令和4年5月16日発行 センターだより6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>

6月号

雨
輝
光
花嫁が
上
り
し
り
が

は



川柳・画 大西晴雄さん

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。

電話・窓口ともに9:30受付開始です

①よみがえる青春♪音楽ライブ

①②選んでお申し込みください
 開催日時 6月4日(土)
 ①13:00~14:00
 ②14:30~15:30
 場 所 3階集会室
 定 員 ①②ともに40名(多数抽選)
 出 演 木本 泉さん(泉屋)
 申込受付 5月19日(木)~5月26日(木)
 発 表 5月31日(火)

②スリーアイズ〈6月〉

開催日時 6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 住吉区スポーツ推進員
 申込受付 6月1日(水)~6月10日(金)
 発 表 6月14日(水)
 ※定員に満たない場合は当日参加できます
 必ず確認してご参加ください

③ヨーガdeリフレッシュ

開催日時 6月23日(木)
 13:30~15:00
 場 所 3階集会室
 定 員 30名(未受講者優先・多数抽選)
 講 師 幸田 園子先生
 申込受付 6月1日(水)~6月14日(水)
 発 表 6月17日(金)
 持 ち 物 ヨガマットまたはバスタオル等

④お誕生会「4・5・6月生」

開催日時 6月28日(火)
 13:30~14:30
 場 所 3階集会室
 対 象 お誕生日の方のみ
 申込期間 6月7日(火)~6月21日(火)

⑤スマートフォン 初心者講座

これから始めたい方 使い方がいま一つな方ぜひ!
 開催日時 6月29日(水)
 10:30~11:30
 場 所 3階集会室
 定 員 20名(多数抽選)
 講 師 ドコモショップ
 申込受付 6月7日(火)~6月21日(火)
 発 表 6月23日(木)
 ※スマートフォンをお持ちの方はご持参ください

⑥三味線演奏会

開催日時 6月29日(水)
 13:30~15:00
 場 所 3階集会室
 定 員 40名(多数抽選)
 演 奏 桜秀会
 申込期間 6月7日(火)~6月21日(火)
 発 表 6月23日(木)





入場無料
申込不要
定員400名
粗品進呈

日時 令和4年6月26日(日)
13:00~16:00
場所 住吉区民センター 大ホール



第8回 社協フェスティバル

主催：大阪市住吉区社会福祉協議会
後援：住吉区役所

日時 6月26日(日)

13:00~16:00

場所 住吉区民センター大ホール

きて！みて！聞いてえ

第1部 社協大発見！スタンプラリー
第2部 映画上映「梅切らぬバカ」

お問合せ
大阪市住吉区社会福祉協議会
電話06-6607-8181

入場無料
申込不要

今からできる熱中症対策



しよねつじゅんか
ご存じですか？「暑熱順化」

夏に向けて暑さに耐える
暑さに慣れる
暑さに強い体力づくりを心がけましょう！



- *ウォーキングやジョギング
 - ・早歩き(3分早歩き~3分ゆっくりの繰り返し)
 - ・運動は約30分をめやすに！

- *入浴
 - ・40度前後のお湯に約10分

「やや暑い」と感じる環境
「ややキツイ」と感じる運動
こまめな休息を忘れずに
無理のない範囲で
厳しい夏に備えましょう！



事務所の窓から
職員をつぶやき Vol.56

「ランチの後で」

先日、義理の母と一緒に墓参りに行きました。そのあとランチをたのしみました。義母は一人暮らし。少し前にけがをしてからは歩くのがゆっくりになりましたが、会えば楽しくおしゃべりに花がさきます。よく笑うハツラツとした人です。ところが、ランチのあとの義母の言葉にハッとしました。「やっぱりずっと家にいるとうつつとしてくるね…。だから今日は本当にいい気分転換になったわ。ありがとう。」コロナ禍で今まで活動していた同好会や事業が中止になり、ずっと家にいる方が沢山いると思います。利用者の方と重ねて考えてしまいました。まだまだコロナ前のように戻りませんが、皆さんの中のセンターが、「今日用があるところ」「今日行くところ」になれるように努力したいと思います。 廣川

カメラde事業報告



今年度は
年間9回
開催予定です
心も
からだも
すっきり！
あなたも
体験しませんか

▲ ヨーガdeリフレッシュ
4月21日(木)
幸田園子先生

スリーアイズ<4月>
4月16日(土)
指導
住吉区
スポーツ推進員さん



パーフェクト達成！
毎月開催です
初めての方
大歓迎！

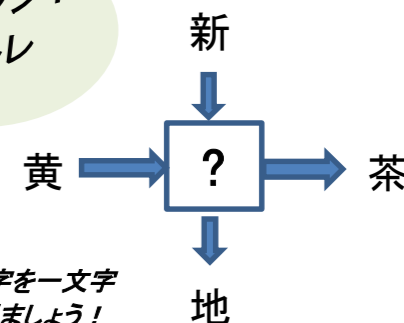
◀ 絵本&紙芝居<春>
4月26日(火)
メルヘン
次は夏！秋、冬と
開催予定です。
おたのしみに！



川柳deあそぼう会▶
4月21日(木)
平井美智子先生

お話クイズ
へんなおじさん？登場！
大爆笑

チャレンジ！
脳トレ



真ん中に漢字を一文字
熟語をつくりましょう！



※こたえは4面
予定表の右下です！

編集後記

昨年の夏から体調不良が続き、その日その日が精一杯でいろんなことがいい加減になっていた。ベランダの鉢植えやメダカも同じくだった。季節がめぐり、ふと気が付くと…枯れた枝から若い新しい葉が次々と生まれていた。メダカのみなさんも無事で、少し大きく育っていた。ほっぴらかしてごめん。ちゃんとするからね。声をかけながらその生命力に感心した。草花もメダカも力をくれる。大切な命だ。奥田