



7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	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)
	2	土			○	卓球フレンド	
	3	日				休館日	
	4	月			○	住吉卓球愛好会	健幸会
	5	火	♥いきいき百歳体操	①②	▲	体操同好会2組	民謡同好会
	6	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)
	7	木			○	卓球同好会	若葉同好会 ハーモニカサークル
第2	8	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
	9	土			○	体操同好会1組	カナリア
	10	日				休館日	
	11	月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組 ※手芸
	12	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SHCシニアハーモニカ
	13	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)
	14	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
第3	15	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~)
	16	土	スリーアイズ〈7月〉	13:30~15:00	○	住吉カラオケ	
	17	日				休館日	
	18	月				休館日	
	19	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
	20	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)
	21	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
第4	22	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
	23	土			○	体操同好会1組	カナリア
	24	日				休館日	
	25	月			○	ディスコン同好会1組	ディスコン同好会2組
	26	火	♥いきいき百歳体操 絵本&紙芝居〈夏〉	①② 14:00~15:00	▲		住吉SHCシニアハーモニカ
	27	水	♥リズム体操 定員40名 一日民謡教室	12:30~13:30 13:30~15:00	○	卓球フレンド 遊書会一組	手編み同好会
	28	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
第5	29	金	高齢消費者講座 5週目のため百歳体操はありません	13:30~15:00	○	※健康太極拳同好会	
	30	土			○	※住吉卓球愛好会	
	31	日				休館日	

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・図書室自粛中 横線/自粛中事業同好会

◎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。※脳トレクイズの答「夏」

住吉区老人福祉センターだより

令和4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
 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>

7月号

会館に行く
 ピンダト
 コアラと
 夏休み



川柳・画
大西晴雄さん

電話・窓口ともに9:30受付開始です

①スリーアイズ〈7月〉

開催日時 7月16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21日(火)~7月5日(火)
 発表 7月8日(金)
 ※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

②絵本&紙芝居〈夏〉

開催日時 7月26日(火)
 14:00~15:00
 場所 3階集会室
 定員 30名(多数抽選)
 講師 絵本の会 メルヘン
 申込受付 6月28日(火)~7月13日(水)
 発表 7月15日(金)



③一日民謡教室

盆踊り大会に向けたお稽古会です!
 開催日時 7月27日(水)
 13:30~15:00
 場所 3階集会室
 定員 40名(多数抽選)
 講師 西野正子さん
 申込受付 6月28日(水)~7月13日(水)
 発表 7月15日(金)

④ヨーガdeリフレッシュ

開催日時 7月28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 園子さん
 申込受付 7月1日(金)~7月15日(金)
 発表 7月21日(木)
 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル等



⑤高齢者のための消費者講座

被害防止・早期発見! わかりやすく解説
 開催日時 7月29日(金)
 13:30~15:00
 場所 3階集会室
 定員 50名(未受講者優先・多数抽選)
 講師 弁護士 高岸佳子さん
 申込受付 7月1日(金)~7月21日(木)
 発表 7月26日(火)

令和4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・定員各40名)
 講師 長谷川 司先生
 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21日(火)~7月9日(土)
 発表 7月20日(水)

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**

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

夏に備える！肌のために摂りたい栄養素

○新陳代謝を助けるビタミンB2、B6

- ・ビタミンB2 牛・豚レバー・納豆
- ・ビタミンB6 バナナ・鶏のササミなど



○肌老化を防ぐビタミンC

- ・紫外線に対する抵抗力を高め、シワやたるみなどの老化を抑える働きがあります。
- ・赤ピーマン・ブロッコリー・グレープフルーツ・イチゴ

○肌荒れ防止にビタミンA

- ・豚・鶏のレバー・ウナギに豊富
- ・緑黄色野菜に多いカロテンは摂り過ぎると過剰症に注意

○コラーゲンの生成を促す亜鉛

- ・極端なダイエットをすると不足します
- ・カキ・タラコ・ウナギなどに豊富



○肌のバリア機能を高めるビタミンD

- ・骨の形成を助けるだけでなくバリア機能を高めます
- ・サケ・サンマ・干しシイタケなどに豊富

参考資料/LiFe5月号

カメラde事業報告

心身正体

5月13日(金) 講師 金 京子さん



昨年度までの「自力整体」心と体を整え心身ともにリラックス。今年度はこれからも何度か開催予定です。ぜひ、一度体験しませんか？男性も大歓迎です。



企業社会貢献事業 健康セミナー いきいき健康体操

5月24日(火)

講師 ヤクルト/藤原由紀子さん

健康づくり
毎日の積み重ね
がんばりましょう



よみがえる青春♪

音楽ライブ

6月4日(土)

演者 泉屋さん



「愛の軌跡」⇒デュエットは、泉屋ヒデとロザンナの代役で「ムザンナ」登場！かなりお見苦しくて申し訳ありませんでした。



今回の特集は「昭和のイケメン特集」舟木和夫・橋幸夫・加山雄三・城卓矢...懐かしい曲を生ギターの伴奏でロズさみしました！次回は8月です！おたのしみに

事務所の窓から
職員をつぶやき Vol.57

「新館長挨拶」

こんにちは、岡崎数也です。館長として着任して2か月となりましたが、この短い期間に老人福祉センターで教えられたことが一つあります。それは「チームプレイの大切さ」です。奥田さん、森さん、廣川さん、そして老人クラブの首藤さんと私の5人はもちろん、ここを利用してくださる皆さんと一緒に、一つのチームとして住吉区老人福祉センターをたくさんの笑顔が集う場所にしていっているのだと実感しました。「おはよう」「ありがとうね」「ほな、帰るわ」いつもの挨拶は勿論。次の人のために丁寧に使うトイレや椅子、将棋の駒、基石の片づけ等。皆さんの毎日のチームプレイのひとつひとつが、私たちみんなの「住吉区老人福祉センター」を支えているのです。利用者の皆さま、職員の皆さま、ありがとうございます&感謝いたします。

チャレンジ！
脳トレ



初 → ? → 日

真ん中に漢字を一字
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

この仕事につくまで「老人福祉センター」その存在すら知らなかった。不勉強の極み。病に倒れてからの福祉はもちろん大切だ。ただ心身の健康を持続するための福祉施設その重要性を日々感じる。各区に1館では十分でないと思える。高齢化社会に向けて大切な福祉施設。お名前を覚えることからスタートして早や13年。利用者の皆さんが愛おしい。幸せな生業。 奥田