

9月センター予定表

日	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	若葉同好会 ハーモニカサークル
2	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
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	①②	▲	体操同好会2組	民謡同好会
7	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)
8	木	♥レタカフェ	12:00~15:30	○	卓球同好会	若葉同好会 ハーモニカ同好会
9	金	中期「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	▲		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 ※手芸クラブ
13	火	百歳体操ステップアップ&体力測定会 ♥脳トレぬり絵 定員10名	10:00~11:30 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
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 クラフトテープ手芸	13:00~15:00 13:30~16:30	○	卓球同好会	若葉同好会 ハーモニカサークル
16	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~)
17	土	スリーアイズ〈9月〉	13:30~15:00	○	住吉カラオケ	
18	日	休館日				
19	月	休館日				
20	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
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	ヨーガdeリフレッシュ ♥レタカフェ	13:30~15:00 12:00~15:30	○	※住吉卓球愛好会	ハーモニカ同好会
23	金	休館日				
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 7・8・9生まれ誕生会	①② 13:00~15:00	▲		住吉SHCシニアハーモニカ
28	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
29	木			○		
30	金	※中期「楽しい健康体操」A・B 第5のためリズム体操はありません	A10:00 B11:15	○		※コーラス同好会

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〉※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 図書室自粛中 横線/自粛中事業同好会
 ※2階サロン(大広間)での卓球再開は、しばらくお待ちください。 ※8月号脳トレ答え(スモモ、サクランボ)

住吉区老人福祉センターだより

令和4年8月15日発行 センターだより9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>

9月号

わたしたち
 が
 こんなん
 頃

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・同好会活動は、新型コロナの状況で
 変更する場合がありますのでご了承ください。

①心身正体
 開催日時 9月9日(金)
 13:30~15:00
 場 所 3階集会室
 定 員 40名(多数抽選)
 講 師 金京子氏
 申込受付 8月15日(月)~26日(金)
 発 表 9月2日(金)

**②百歳体操ステップアップ
 &体力測定会**
 開催日時 9月13日(火)
 10:00~11:30
 場 所 3階集会室
 定 員 50名(多数抽選)
 講 師 長谷川司氏
 申込受付 8月15日(月)~30日(火)
 発 表 9月6日(火)

③クラフトテープ手芸
 開催日時 9月15日(木)
 13:30~16:30
 場 所 3階会議室南
 定 員 10名(多数抽選)
 講 師 水谷ミチ子氏
 参加費用 500円(材料費/当日徴収)
 申込受付 8月15日(月)~9月2日(金)
 発 表 9月9日(金)
 持ち物 手芸ボンド・ハサミ・洗濯バサミ
 今回の作品です

④スリーアイズ〈9月〉
 開催日時 9月17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の方
 申込受付 8月15日(月)~9月2日(金)
 発 表 9月9日(金)



川柳・画
 大西晴雄氏

電話・窓口ともに9:30受付開始です

⑤ヨーガdeリフレッシュ
 開催日時 9月22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 幸田園子氏
 申込受付 8月23日(火)~9月9日(金)
 発 表 9月15日(木)
 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル等



⑥お誕生会「7・8・9月生」
 開催日時 9月27日(火)
 13:00~15:00
 場 所 3階集会室
 対 象 お誕生日の方のみ
 写 真 家 松本邦雄氏
 申込期間 9月1日(木)~9月14日(水)
 発 表 9月21日(水)
 ※前回参加された4・5・6月生の方も
 ご参加いただけます。

コロナ感染拡大に伴う事業中止のお知らせとお願い

センターでは現在、大阪市及び各区の老人福祉センターと連携を取りながら、コロナ対策(2方向換気や消毒の徹底など)に十分気を付けたうえで進めていますが、事業、同好会活動の急な中止をお願いする場合がありますのでご理解、ご協力をお願いいたします。

事業の中止が決定しました。

8月5日時点

コロナ感染拡大防止のため、次の事業は中止とさせていただきます。

- ・8月 5日(金) 盆踊り大会
- ・8月20日(土) スリーアイズ交流会
- ・9月16日(金) 敬老お祝い会

事業報告



スリーアイズ(7月)

7月16日(土)

指導

住吉区スポーツ推進員の方

毎月第3土曜日開催!
初めてでも大丈夫
簡単で楽しいスポーツです。



絵本&紙芝居<夏>

7月26日(火)

メルヘン

お話に引き込まれ、
あっという間の楽しい時間♪
次回は11月開催予定です。



よろしくお祈いします!

新職員 森永 江美



奥田 由佳子 職員が6月30日をもって退職いたしました。
ありがとうございました。
7月13日より森永 江美(もりなが えみ)新職員が着任しました。
よろしくお祈いいたします。

生まれは南住吉 育ちも今も南住吉
大阪弁でたくさんの方とお話できるのを
楽しみにしています。
これからよろしくお祈いします。

一日民踊教室

7月27日(水)

講師 西野正子氏

協力 住吉あやめ会



今年度の盆踊り大会は
残念ながら中止になりましたが、
来年に向けてお稽古しました。

ヨーガdeリフレッシュ

7月28日(木)

講師 幸田園子氏

毎回大好評
身体と心に優しいヨーガです。



秋バテにご用心

こんな症状ありませんか?

- 体がだるい
- 疲れがとれない
- 胸やけや胃もたれ
- 肩こりや頭痛がする
- めまいがする
- 食欲がない
- 眠れない など

秋バテ対処法

生活面

- ・エアコンの冷やし過ぎに注意しましょう。
- ・入浴は、ややぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。
- ・軽い運動で体を動かしましょう。

食事面

- ・食事は1日3食規則正しく。
- ・温かく消化のよいものを食べましょう。
- ・ビタミン・ミネラル豊富なものを食べましょう。
(サツマイモ、山芋、かぼちゃ他)



高齢消費者講座

7月29日(金)

講師 高岸 佳子 弁護士

共催 住吉区西地域包括支援センター



詐欺の被害に合わないために!
特殊詐欺の内容や
注意事項などを学びました。

