

# きらめき センターだより

平成30年12月発行

# 12月号

〒553-0001

福島区老人福祉センター 福島区海老江 6-1-14 ☎6453-2357 FAX 6458-9111

## お誕生日会のお知らせ

【10・11・12】月にお誕生日を迎える方

- 日時：12月19日（水）午後1:30～  
場所：きらめきセンター（老人福祉センター）  
内容：・館長お祝いのことば ・プレゼント贈呈  
・保育所の子どもたちからのお祝い  
・記念撮影 ・演芸（先着15組）

申込み：12月14日（金）までに来館か電話で。  
（お誕生日のかた、演芸出演のかた）

♪楽しくお誕生日をお祝いしましょう！お申込みお待ちしております！



## 健康いきいき教室

今の健康状態を維持しながら、ストレッチやバランストレーニングなどを組み合わせ、体を動かす楽しさを体感してもらえる体操です。

日時：平成31年1月16・23日・30日、2月6・13日 〈全5回〉  
いずれも水曜日、午前10:00～11:30

場所：きらめきセンター 広間（福島区老人福祉センター）

定員：40名（初めてのかた優先・多数の場合12/4午前10時公開抽選）

参加費：参加者決定後、保険代¥150徴収。（12/4午後2時館内発表）

申込み：12月1日（土）までに、来館・電話で。

主催：福島区高齢者のいきがいと健康づくり総合推進会議



## 同好会の見学をしてみませんか？

「何か新しいことを始めたい！」と、思っている方！  
きらめきセンターで募集中の同好会を一度見学してみませんか？

対象／市内在住60歳以上の方

定員／各同好会とも若干名

会費／月500～2000円

（詳細は一覧表で）

★入会は見学されてからお決めください。





# インフルエンザを予防しよう！

生活リズムを整え、バランスの取れた食事や、十分な睡眠をとりましょう！

季節性インフルエンザは、感染力が強く、感染した人のせきやくしゃみなどによってウィルスが飛び散り、それを吸い込むことによって感染します。普通の風邪と違い、突然 38 度以上の熱が出たり、頭痛・関節痛・筋肉痛などの症状がでます。免疫力が下がっている人は肺炎にかかったり、重症になることがあるので注意しましょう！

○外出時にはマスクをしましょう。

主な感染経路は口から出される小さな水滴飛沫感染です。

○外出後には手洗い、うがいをしましょう。

手洗いは石鹸を使ってよく洗い、流水で流しましょう。

○適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

乾燥すると、のどの粘膜の機能が低下します。

栄養と休養を十分にとり、体力をつけ抵抗力や免疫力を高めましょう！



## 赤い羽根共同募金

～あたたかい気持ち～

赤い羽根共同募金は、1947年に「国民たすけあい運動」としてスタートし、第72回目を迎えます。高齢者・障がい者・子どもたちへの福祉活動やボランティア活動などに役立てられます。災害があったところでも被災地の応援のために「災害等準備金」が使われます。きらめきセンターでは、10月1日より窓口にて募金箱を設置しています。ご協力よろしくお願ひいたします。

受付期間：平成30年10月1日(月)～平成30年12月28日(金)まで。

## 年末大掃除 人 ご協力のお願ひ

12月28日(金)3:00より、館内の大掃除を行います。

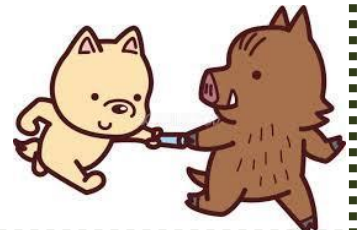
年末のお忙しい時期ですが、普段使用している部屋や囲碁・将棋なども綺麗にして、一年の汚れを落としましょう！ご協力をお願いいたします。

一般のご利用は午後3:00までとさせていただきます。よろしくお願ひいたします。



本年もたくさんの皆様にご利用いただき  
ありがとうございました。

来年も、より一層皆様楽しんで頂けるよう、  
頑張りますのでよろしくお願ひいたします。



きらめきセンター(福島区老人福祉センター)は60歳以上の大阪市民の方にご利用いただけます。初めて利用される方は利用証を発行いたしますので、〒住所・氏名・生年月日等を確認できるもの(健康保険証など)をお持ちください。利用証は利用者数の状況確認のため必要です。来館時に必ず提示してください。



- ・利用時間  
午前10:00～午後5:00
- ・利用料  
無料(ただし、行事等要実費)
- ・休館日  
日曜日、祝祭日、  
年末年始(12/29～1/3)



# 同好会のご案内

★入会希望の方は活動日に見学にお越しください。お待ちしております。

同好会	活動日	活動時間	会費等	備考	会員
囲碁・将棋	月～土	午後 1:00～5:00		月 1 回定例会	募集中
初級囲碁教室	毎週 月	午前 10:00～12:00		初心者大歓迎	募集中
ネット囲碁	毎週 水・土	午後 1:00～4:30	月 ¥ 1000		募集中
コーラス (区老連)	火 (月 2～3 回)	午前 10:00～11:45	月 ¥ 750	老人クラブ加入が条件	募集中
ディスコン(区老連)	毎週 月 (変動あり)	午後 2:00～4:00		老人クラブ加入が条件	募集中
折り紙	第 2 水・第 3 土	午後 1:00～3:30	月 ¥ 200		
絵画	第 2・4 木	午後 1:30～3:30	月 ¥ 700	初心者大歓迎	募集中
俳句清和会	第 2 土	午後 1:30～4:00	月 ¥ 1500		
詩吟	第 2・3 土	午前 10:00～12:00	年 ¥ 2000		募集中
銭太鼓	第 1・4 土	午前 10:00～12:00	月 ¥ 500		募集中
卓球 1 卓球 2	第 1～4 火 第 1～4 金 第 1 土 (1・2 部交互に)	午後 1:00～3:30 午前 10:00～12:00 午後 1:00～3:30			2のみ 募集中
カラオケ 1 カラオケ 2	第 1・3 水、第 4 月 第 2・4 水、他 1 回	午前 10:00～12:00	年 ¥ 2000	どちらも 入会金 ¥ 1000	募集中
民踊	第 1～4 月 第 1・3 木	午前 10:00～12:00 午後 1:30～3:30	月 ¥ 700		募集中
民謡	第 1・3 月 第 2・4 木	午後 1:30～3:30 午前 10:00～12:00	月 ¥ 2000		募集中
ティーレモン (茶道裏千家)	第 3 木	午前 10:00～12:00	月 ¥ 300	初心者大歓迎	募集中
生花 (嵯峨御流)	第 4 水 (8 月休み)	午後 1:30～3:30	月 ¥ 700	別途花代	募集中
書道細字	第 4 月	午後 1:00～3:30	月 ¥ 500		
書道	第 2 月	午後 1:30～3:30	月 ¥ 500		
大正琴	第 1・3 月	午前 10:00～11:30	月 ¥ 500		募集中
映画	第 1・3 金	午後 1:30～			募集中
シニア元気クラブ	第 1・3 金	午前 10:00～11:30	6 カ月 ¥ 3,500		
フラダンス・ピア	第 1・3 木	午前 10:00～12:00	月 ¥ 2000		募集中
ゲーム 1 ゲーム 2	第 1～4 木 第 2・4 金	午前 10:00～12:00 午後 1:00～4:00	¥ 1500 (入会時のみ)	健康マージャン	
笑いヨガ (幸福島クラブ)	第 2・4 木	午後 2:00～3:00		8 月・12 月休み	
新舞踊	第 1・2・4 火	午前 10:30～12:00	月 ¥ 1000	勝水会	募集中
シニア フィットネス	月数回 水 (不定期)	午前 10:00～11:30	3 回 ¥ 1000		
リズムセラピー♪	第 2・4 木	午前 10:00～11:30	6 カ月 ¥ 1200	別途 教本・コピー代 ¥ 900 (初回のみ)	





# 12月行事・同好会予定表

きらめきセンター

	日	月	火	水	木	金	土
午前							<b>1</b> 銭太鼓
午後							卓球 1 ネット囲碁
午前	<b>2</b> 休館日	<b>3</b> 大正琴、民踊 卓球ひろば 初級囲碁教室	<b>4</b> 新舞踊 中央卸売市場見学 (老)コーラス 百歳体操	<b>5</b> カラオケ 1 シニアフィットネス	<b>6</b> ゲーム 1 フラダンス 百歳体操	<b>7</b> 卓球 2 シニア元気	<b>8</b> 詩吟
午後		民謡 ディスコン	卓球 1	ダーツ体験教室 2 ネット囲碁	民踊	映画	囲碁大会 俳句清和会 ネット囲碁
午前	<b>9</b> 休館日	<b>10</b> 民踊 書道(細) 卓球ひろば 初級囲碁教室	<b>11</b> 新舞踊 (老)コーラス 百歳体操	<b>12</b> カラオケ 2 シニアフィットネス	<b>13</b> 民謡 ゲーム 1 百歳体操	<b>14</b> 卓球 2	<b>15</b> 詩吟
午後		書道 ディスコン	卓球 1 (老)常任理事会	折り紙 ネット囲碁	絵画	ゲーム 2	将棋大会 折り紙 ネット囲碁
午前	<b>16</b> 休館日	<b>17</b> 大正琴、民踊 卓球ひろば 初級囲碁教室	<b>18</b> カラオケ 2 (老)コーラス 百歳体操	<b>19</b> カラオケ 1	<b>20</b> ゲーム 1 フラダンス ティーセレモニー 百歳体操	<b>21</b> 卓球 2 シニア元気	<b>22</b> 銭太鼓
午後		民謡 ディスコン	卓球 1	お誕生日会	民踊	映画	ネット囲碁
午前	<b>23</b> 休館日 天皇誕生日	<b>24</b> 休館日 振替休日	<b>25</b> 新舞踊  百歳体操	<b>26</b> カラオケ 2 シニアフィットネス	<b>27</b> 民謡、ゲーム 1 リズムセラピー 百歳体操	<b>28</b> 卓球 2	<b>29</b> 休館日
午後	休館日 <b>30</b>	休館日 <b>31</b>	卓球 1	生花 ネット囲碁	絵画	ゲーム 2 大掃除 15:00~	

## ◆ 囲碁・将棋のご利用について

12/19(水)はお誕生日会のため、囲碁・将棋はお休み。数独は午前中のみ。

12/28(金)は館内の大掃除です。ご利用は3時まで。

12/29(土)~1/3(木)まで、年末・年始のため休館です。

1/4(金)から通常どおり開館いたします。良いお年をお迎えください。

