

きらめき センターだより

2020年9月発行

9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

高齢者に感染が広がっています。
注意しましょう！

◆同好会の活動について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、民謡・民踊・カラオケ・新舞踊・ゲーム・詩吟・卓球・茶道・フラダンス・笑いヨガ・リズムセラピー・(老)コーラスなどは、しばらくの間活動を中止しています。

①換気を励行 ②人の密集を下げる ③近距離での会話や発生・大きな声で歌うことなどの対策を厳守する。また、マスクをしての激しい運動を回避するよう要請があるなか、利用者が高齢であり感染後のリスクが高いことから、これらを守っての活動が困難です。

活動再開は、感染拡大状況によって判断いたします。何よりも命が大事です！

いつも通りに活動できる日が来ることを祈りながら、お互いに気を付けてこの困難を乗り越えましょう！ ご不明な点があれば、お問い合わせください。

きらめきセンター ☎06-6453-2357

◆マスク着用時は熱中症に気を付けよう！



マスクは通気を妨げます。

激しい運動をすると、筋肉で乳酸が産出され、これが二酸化炭素に分解されて呼吸により排出されるが、これらの二酸化炭素がマスクの内側に溜まると、再びこれを吸い込んでしまい、認知機能の低下や呼吸速度の上昇を招くおそれがある。マスクの内側では酸素量が減少して高地トレーニングに似た低酸素環境になり、身体により負荷をかけてしまいます。

日本の厚生労働省では、新型コロナウイルス感染予防を前提とした「新しい生活様式」における熱中症予防として、マスク着用時には強い負荷のかかる運動を避けてこまめに水分を補給すること、周囲の人との距離を2メートル以上確保したうえで、適宜、マスクを外すことなどを呼びかけています。

令和2年7月豪雨災害義援金

募金箱設置しています

令和2年7月、前線等に伴う大雨災害により、西日本を中心に甚大な被害がでました。この災害で被災された方々を支援するため、きらめきセンターでは義援金を受付けています。お寄せいただいた義援金は、日赤大阪府支部を通じ全額を被災された皆さまにお届けいたします。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。



きらめきセンターご利用時のお願い

◆来館されたら、まず、手指の消毒！来館カードに氏名・連絡先等を記入し受付に提出。
あなたのために！みんなのために！ ご協力、よろしくお願いいたします。

- ①家を出る前に体温を測りましょう。
体調不良・発熱(体温チェック)・咳などが出る場合は来館を控えてください。
- ②来館時・退館時は手を洗いましょう。各自ハンドタオル持参。
こまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。
- ③部屋を使用するときは、換気をして空気清浄機をお使いください。
- ④人が混み合わないよう、間隔(1~2m)を空けましょう。
- ⑤咳エチケットに必ずマスクを使用してください。
マスクの無い方は、お知らせください。
急な咳やくしゃみの場合は、タオルや腕で受け止めてください。

※マスク着用で体内に熱がこもりやすくなり、自覚のないまま脱水症状が進み、熱中症のリスクが高まります。
いつも以上に水分補給を心がけましょう！

お互いに
気を付けましょうね



★俳句 清和会 小寺昌平 選
暫くは流星を待つ外湯かな
藤末 数恵



詐欺に遭わないために

福島区内の高齢者宅に対して、福島警察署生活安全課員を騙り、「警察署にあなたの落とし物が届いています。そちらの住所を確認させてください。」等と個人情報を聞き出そうとする電話や「架空請求の詐欺グループの犯人を捕まえた。その被害者の中にご主人の名前がリストアップされていました。」などの、不審な電話がありました。

この様に、個人情報を聞き出そうとする電話は、特殊詐欺の電話であるおそれがあります。不審な電話があれば、一度電話を切り、再度かけなおすなどの対応や家族・警察に相談してください。不審電話は同一地域で連続して発生する傾向にあります。

被害に遭わないように注意しましょう！

福島警察署 06-6465-1234

◇新型コロナウイルスに便乗した詐欺に注意！

厚生労働省職員を名乗って、検査受診等と絡めて個人情報を聞き出そうとする、市役所職員を名乗って家に訪問し、「給付金受給に必要」などとキャッシュカードの提出を求めたり暗証番号を聞き出したりと、普段は振込め詐欺に気を付けている方でも、この非常事態で困っているところに役所などからそれらしい連絡があったら、うっかり信じてしまうかもしれません。容易にお金やカード、個人情報を渡さないようにしましょう！



⚡台風などにより、大阪市に「暴風警報」が発令された場合、
当館の事業や同好会活動は中止となり、暴風警報が解除されるまでご利用いただくことは出来ません。テレビやインターネット・携帯などの気象情報をご確認ください。
分からない場合はお問い合わせください。きらめきセンター ☎06-6453-2357

※開館時間中に発令された場合は、安全確認のうえ帰宅していただくことがあります。よろしくお願いいたします。



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

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
ダーツ	毎週 水曜日	午後 1:30～3:30	月 ¥ 100	初回のみ入会金 ¥ 1500	
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	
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			
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 ¥ 1500		募集中
民謡	第 2・4 木	午前 10:00～12:00	月 ¥ 1500		募集中
ティーレモニ (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		募集中
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
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・プア	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	若干名 募集
笑いヨガ (幸福島クラブ)	第 2・4 木	午後 2:00～3:00	¥ 200 (初回のみ)	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		募集中
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)	待機受付あり

※新型コロナウイルス感染予防のため、活動を休止しなければならない同好会がありますので、ご注意ください。



9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			1 健康体操 百歳体操	2	3 百歳体操	4 シニア元気	5 銭太鼓
午後				ネット囲碁 ダーツ		スマホ体験講座	ネット囲碁
午前	6 休館日	7 大正琴 初級囲碁教室	8 百歳体操	9 モビバン体操	10 百歳体操	11 座ってピクス	12
午後				折り紙 ネット囲碁 ダーツ	絵画		俳句清和会 ネット囲碁
午前	13 休館日	14 初級囲碁教室	15 百歳体操	16	17 百歳体操	18 シニア元気	19
午後		書道		ネット囲碁 ダーツ		スマホ決済教室	折り紙 ネット囲碁
午前	20 休館日	21 休館日 敬老の日	22 休館日 秋分の日	23 モビバン体操	24 百歳体操	25 座ってピクス	26 銭太鼓
午後				生花 ネット囲碁 ダーツ	絵画		ネット囲碁
午前	27 休館日	28 大正琴 初級囲碁教室	29 健康体操 百歳体操	30 シニアフィットネス			
午後		書道(細)	(老)手芸	ネット囲碁 ダーツ			



◎今年度、お誕生日会・文化祭・バス旅行等は、新型コロナウイルス感染拡大防止(3密の回避が困難)のため中止します。

◎卓球ひろば・ディスコンひろばは、子ども子育てプラザの軽運動室が使用できないため中止です。

福島区マスコットキャラクター

◎囲碁・将棋は9月より、どちらも午後1:00～活動します。マスク着用で! しばらくの間、囲碁・将棋大会は中止します。