

きらめき センターだより

2020年10月発行

10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

ヤクルト 健康セミナー

「がん予防のための健幸習慣」

～がんの危険を減らすために～

がんは、遺伝子の異状によって生じる細胞の病気です。主たる原因は、食事などの生活習慣や生活環境の変化にあります。

免疫を上げる工夫や食習慣についてのお話や、がん予防になるメニューレシピなどを学習します。

マスク翻

日時：10月16日(金) 午後2:00～3:30 } 同じ内容です。
10月30日(金) 午後2:00～3:30 } どちらか都合のいい日を選んで。

場所：きらめきセンター クラブ室

講師：近畿中央ヤクルト販売(株) 広報課

対象：市内在住の60歳以上の方

定員：各16名(先着順) (定員になり次第締め切り)

持ち物：筆記用具、水分補給用飲み物

申込み：10月1日(木)午前10:00～、来館か電話で。

無料



赤い羽根共同募金

～つながりをたやさない社会づくり～

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74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いたします。ご協力、よろしくお願いいたします。



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。



停電のお知らせ

電気設備点検のため、全館停電いたします。

10月23日(金) 午後1:00～4:00

停電中は照明やエアコンを含め電気設備が使用できません。ご不便をおかけいたしますが、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
満月や万葉人にところ馳せ
清水 笙子

★災害時に命を守る防災対策をしておきましょう！

地震や津波などの自然災害は、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることができます。

●防災対策で重要な「自助」

一人一人が自分の身の安全を守ること。自分の家の安全対策や災害時の身の安全の守り方などを知っておく。生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことも必要です。

●家の中の安全対策

大地震が発生したとき、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、防災対策を講じておく。家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように、家具の向きや配置を工夫。手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。

●地震が発生したときの身の守り方

場所ごとにどんな行動をしたら良いのかを知っておき、身の安全を確保できるようにしておく。気象庁の「緊急地震速報」を活用し、すぐに周りの人に地震が来ることを知らせ、慌てずに身の安全を確保する。

●ライフラインの停止や避難への備え

電気・ガス・水道・通信などが止まっても、自力で生活できるよう、日頃から食料や水を備蓄、避難に備えて非常持ち出し袋を準備しておく。

●安否情報の確認方法を家族で決めておく

携帯電話などの回線がつながりにくくなり、連絡が取れない場合があることを考え、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておく。



☂台風などにより、大阪市内に「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。



10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 ゲーム1 百歳体操 | 2 シニア元気 | 3 銭太鼓 |
| | | | | | ゲーム2 | | ネット囲碁 |
| 午後 | 4 休館日 | 5 大正琴 初級囲碁教室 | 6 百歳体操 | 7 モビバン体操 | 8 ゲーム1 百歳体操 | 9 座ってピクス | 10 |
| | | | | ネット囲碁 ダーツ | 絵画 | ゲーム2 | 俳句清和会 ネット囲碁 |
| 午前 | 11 休館日 | 12 初級囲碁教室 | 13 健康体操 百歳体操 | 14 シニアフィットネス | 15 ゲーム1 百歳体操 | 16 シニア元気 | 17 |
| | | 書道 | (老)常任理事会 | 折り紙 ネット囲碁 ダーツ | ゲーム2 | ヤルト 健康セミナー | 折り紙 ネット囲碁 |
| 午前 | 18 休館日 | 19 大正琴 初級囲碁教室 | 20 百歳体操 | 21 モビバン体操 | 22 ゲーム1 百歳体操 | 23 座ってピクス | 24 銭太鼓 |
| | | | | ネット囲碁 ダーツ | 絵画 | ゲーム2 電気点検(停電) 午後1:00~4:00 | ネット囲碁 |
| 午前 | 25 休館日 | 26 初級囲碁教室 | 27 健康体操 百歳体操 | 28 シニアフィットネス | 29 | 30 シニア元気 | 31 |
| | | 書道(細) | | 生花 ネット囲碁 ダーツ | | ヤルト 健康セミナー | ネット囲碁 |



◎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

◎囲碁・将棋はどちらも 午後 1:00~活動しています。必ずマスク着用で! しばらくの間、囲碁・将棋大会は中止します。