

まらめき センターだより

2021年1月発行

1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

2021 謹んで新春のお慶びを申し上げます



皆様おすこやかに新春をお迎えのことと存じます。
昨年は、コロナウィルス感染拡大防止のため、思うような活動ができませんでした。きらめきセンターをご利用いただきありがとうございました。

本年は、何とか落ち着きを取り戻し多くの皆様に喜んでいただけるようになることを、職員一同願っております。
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
これからも、どうぞよろしく願いいたします。

「脳の健康と体操」

～脳もいきいき・体もいきいき 2～

無料

脳の健康について考えた後は、頭と体を使って免疫力アップ!!
脳や体をいきいき働かせる体操とめっちゃ!?美味しいお話を聞きましょう!

日時：1月26日(火) 午前 11:00～11:45 } 同じ内容です。
1月28日(木) 午前 11:00～11:45 } どちらか都合のいい日を選んで。

☆当日 12:00～百歳体操があります。続けて参加しましょう!

場所：きらめきセンター 大広間
講師：あいあいセンター オレンジチーム
対象：市内在住の60歳以上の方
定員：各25名(先着順)

※定員になり次第締め切り

申込み：1月5日(火)午前 10:00～、
来館か電話で。 ※動きやすい服装で。

マスク着



※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。

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。



お互いに
気を付けましょう

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「新しい生活様式」の実践を！

★俳句 清和会 小寺昌平 選
夙の途絶し夜の月白し

佐野 まいか

★チャレンジ数独 ~数字を入れるパズルで認知症予防~

タテ・ヨコ・ブロックの中に1~9の数字を入れていくパズルです。初級・中級・上級・難問・超難問、1回に表裏2問お渡しします。コロナ禍の中、在宅時を少しでも楽しくお過ごしいただくために持ち帰りの「数独」を用意しています。参加受付は事務所窓口で。



★大人のぬり絵 ~塗る色の色彩効果で自律神経のバランスを整えよう~

コロナウイルス感染拡大防止のため、「新しい生活様式」の実践をしているところですが、在宅時を少しでも楽しく過ごしていただけるよう、持ち帰りの「ぬり絵」を用意いたしました。色を塗り分けることで頭を使うので脳トレとしても、腕や手指を動かすことで「リハビリ」としての効果も期待できます。参加受付は事務所窓口で。



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、R3年3月末まで窓口にて募金箱を設置しています。ご協力、よろしくお願いいたします。



♣令和2年7月豪雨災害における義援金の報告

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きました。この災害で被災された方々の生活再建の一助とするため、当センターでも募金箱を設置しておりましたが、¥11,240-の募金がありました。お寄せいただいた義援金は、福島区社会福祉協議会を通じて寄付いたしましたことをご報告いたします。ご協力ありがとうございました。

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 1:00～4:00	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・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	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	1 回 ¥ 400		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。



1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	2
午後							休館日 元旦	休館日
午前	3 休館日	4 初級囲碁教室	5 百歳体操	6 シニアフィットネス	7 ゲーム1	8 シニア元気	9 銭太鼓	
午後				ネット囲碁 ダーツ	ゲーム2		俳句清和会 ネット囲碁	
午前	10 休館日	11 休館日 成人の日	12 百歳体操 (老)常任理事会	13 健康いきいき	14 ゲーム1	15 シニア元気	16 折り紙 <small>(午前・午後で人数調整)</small>	
午後				折り紙 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム2	折り紙 ネット囲碁	
午前	17 休館日	18 民踊 大正琴 初級囲碁教室	19 百歳体操	20 健康いきいき	21 ゲーム1	22 シニア元気	23 銭太鼓	
午後		書道		ネット囲碁 ダーツ	ゲーム2		ネット囲碁	
午前	24 休館日	25 民踊 初級囲碁教室	26 脳の健康と体操 百歳体操	27 健康いきいき	28 ゲーム1 脳の健康と体操 百歳体操	29	30	
午後	休館日 31	書道(細)		生花 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム2	ネット囲碁	



◎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。

◎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。

