

# きらめき センターだより

2020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

## 「もの忘れ予防と体操」

～脳もいきいき・体もいきいき～

無料

クイズを通して、もの忘れについて考えた後に頭と体を使ってエクササイズ！  
脳や体を、いきいき動かせる体験とちょっといいお話を聞きましょう！

日 時：12月15日(火) 午前 11:15～11:45 } 同じ内容です。  
12月24日(木) 午前 11:15～11:45 } 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：12月1日(火)午前 10:00～、  
来館か電話で。 ※動きやすい服装で。

マスク



### ★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、10月1日より窓口にて募金箱を設置しています。ご協力、よろしくお願いいたします。



今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、思うように活動することが困難な一年でしたが、当センターをご利用いただきありがとうございました。来年は、新型コロナウイルスも落ち着き、皆様に楽しんで頂けるようになることを心から祈ります。お身体に気を付けて良い年をお迎えください。来年も、きらめきセンター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  
菊花展 全校生の一句添へ  
東条 勝子

## 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：令和3年1月13日・20日・27日、2月3日・10日

いずれも水曜日、午前 10:00 ~ 11:30 <全5回>

場 所：きらめきセンター 大広間 (福島区老人福祉センター)

講 師：川畑典子さん (健康運動指導士)

定 員：25名 (初めてのかた優先・多数の場合12/8午前10時公開抽選)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人数調整をしています。

参加費：参加者決定後、保険代¥150徴収。(12/8午後2時館内発表)

申込み：12月4日(金)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

マスク着



## 年末大掃除 ご協力のお願い

12月28日(月)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 1:00～4:00	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・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。



# 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>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
			百歳体操	モビバン体操	中央卸売市場見学 ゲーム1 百歳体操	シニア元気	銭太鼓	
午後				ネット囲碁 ダーツ	ゲーム2		ネット囲碁	
			<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
午前	休館日	民踊 大正琴 初級囲碁教室	健康体操  百歳体操	シニアフィットネス	ゲーム1  百歳体操	シニア元気		
午後			(老)常任理事会	折り紙 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	休館日	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
			民踊 初級囲碁教室 書道 (午前・午後で人数調整)	もの忘れ予防と体験 百歳体操	モビバン体操	ゲーム1	座ってピクス	折り紙 (午前・午後で人数調整)
午後		書道		ネット囲碁 ダーツ	ゲーム2		折り紙 ネット囲碁	
午前	休館日	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
			民踊 大正琴 初級囲碁教室	健康体操  百歳体操	シニアフィットネス	ゲーム1 もの忘れ予防と体験 百歳体操	座ってピクス	銭太鼓
午後		書道(細)		生花 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム2	ネット囲碁	
午前	休館日	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	12/29(火)～1/3(日)まで、 年末・年始のため休館です。 1/4(月)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。	
午後			初級囲碁教室	休館日	休館日	休館日		
			大掃除 15:00～					



◎12/28(月)は館内の大掃除です。ご利用は3時まで。

◎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。

