

きらめき センターだより

〒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 年 3 月発行

3月号

シニア向け「初めてのオンライン体験」

～新しい生活様式 スタイホームを楽しむ～

無料

日時：①3月16日(火) 午後1:30～3:30
②3月19日(金) 午後1:30～3:30 } 同じ内容です。

※どちらか、都合の良い日をお選びください。

場所：きらめきセンター クラブ室

内容：・オンラインの概要知識 ・ビデオ通話アプリの紹介
・Zoom デモ体験での操作、画面説明
・生活に役立つ活用(趣味、運動、健康、医療)
・必要な通信機材設備の紹介と質問

講師：ソフトバンク スマートフォンアドバイザー

対象：初めて使われるシニアの方（市内在住 60 歳以上）

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 ※マスク着用

申込み：3/2（火）午前 10:00～
ご本人が来館か電話で。

☆スマホを 1 人 1 台貸し出します。

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、延期になる場合があります。



オンライン講座



ビデオ通話



オンライン診療



◆マスクの正しい使い方

- ・隙間ができないよう鼻と口を覆う。 ・マスクの表面は触らない。
- ・外すときはひもの部分を持つ。 ・外したあとや表面を触ってしまったら手を洗う。
- ・捨てる時は、ビニール袋等に入れて口を縛ってからごみ袋に捨てる
- ・使い捨てマスクは再利用しない。

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。



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！

高齢者や基礎疾患のある家族がおられる家庭は注意しましょう！

高齢者や基礎疾患のある方が、新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいことが明らかになっていますが、感染を恐れるあまり外出を控えすぎると、動かないことによる健康への影響が危惧されます。身体や頭の動きが低下し、歩くことや身の回りのこと的生活動作が行いにくくなり、虚弱が進みます。外出機会を確保することは日々の健康を維持するためにも重要です。マスクの着用を徹底・手洗いを中心とした感染予防をし、日頃から抵抗力を下げないように睡眠や食事に注意しながら、過ごしましょう。



◆緊急事態宣言が解除されても、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**休止している同好会**があります。分からない場合は、各代表者・きらめきセンターにお問合わせください。(休止にする場合：代表者はセンターにお知らせください)

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④マスクをしての激しい運動を控える。これらの理由で活動が困難になっています。コーラス(区老連)、リズムセラピー、カラオケ、民謡、詩吟、卓球など…。

しばらくの間活動を休止いたしますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



★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。



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。



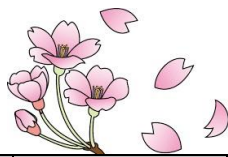
- ・利用時間 午前 10:00~午後 5:00
- ・利用料 無料(ただし、行事等要実費)
- ・休館日 日曜日、祝祭日、年末年始(12/29~1/3)



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 ヵ月 ¥ 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	1 回 ¥ 400		募集中
リズムセラピー♪	第 2・4 木	午前 10:00～11:30	6 ヵ月 ¥ 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。



3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 民踊 大正琴 初級囲碁教室	2 百歳体操	3 シニアフィットネス	4 ゲーム1 脳の健康と体操 百歳体操	5 シニア元気 3館合同消防訓練	6 銭太鼓
午後				ネット囲碁 ダーツ	ゲーム2		ネット囲碁
午前	7 休館日	8 民踊 初級囲碁教室	9 脳の健康と体操 百歳体操	10 シニアフィットネス	11 ゲーム1 百歳体操	12 シニア元気	13
午後		書道	(区老連)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	14 休館日	15 民踊 大正琴 初級囲碁教室	16 百歳体操	17 シニアフィットネス	18 ゲーム1 百歳体操	19 シニア元気	20 休館日 春分の日
午後			初めての オンライン体験	ネット囲碁 ダーツ	ゲーム2	初めての オンライン体験	
午前	21 休館日	22 民踊 初級囲碁教室	23 百歳体操	24 シニアフィットネス	25 ゲーム1 百歳体操	26	27 銭太鼓
午後		書道(細)		生花 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム2	折り紙 ネット囲碁
午前	28 休館日	29	30 百歳体操	31 シニアフィットネス			
午後				ネット囲碁 ダーツ			

◎持ち帰りの「数独・ぬり絵」はお渡ししています。

◎緊急事態宣言が解除されましたら、囲碁・将棋はどちらも 午後 1:00～活動します。

しばらくの間、囲碁・将棋大会は中止します。

※必ずマスク着用で！

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人数制限をしています。