

きらめき センターだより

2023 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

ハーブの香りを楽しもう! ~香りの小物づくり~

クローゼット・靴箱・おやすみ前の枕元など、いろいろな場面で香りを楽しむ
サシェ(香り袋)を作しましょう。

日 時：10月18日(水) 午前10:00~12:00
場 所：きらめきセンター クラブ室
内 容：香りの話と香り袋(シューズキーパー)を作ります。
講 師：三神 多佳子さん(大阪市生涯学習インストラクター)
定 員：16名(先着順)
参加費：500円(材料費)
持ち物：裁縫道具
申込み：10月6日(金) 午前10時から
参加費を添えてお申込みください。



作品サンプル



漢字 DE 脳トレ 2 ~知れば楽しい漢字の話~

楽しく遊びながら漢字の魅力を再発見! 漢字に関する様々な知識を分かり
やすく解説し、関連したクイズやパズル問題などにチャレンジしていただきます。

日 時：10月31日(火) 午後1:30~3:00
場 所：きらめきセンター クラブ室
講 師：芝原 功さん
漢字教育士、大阪市生涯学習インストラクター
定 員：20名(先着順)
持ち物：筆記用具
申込み：10月6日(金) 午前10:00~ 来館・電話で。
※定員になり次第締め切ります。

無料

角 力 牛 決	木 目 心 定	女 生 夕 口	重 力 牛 勿	其 土 進 十
☐	☐	☐	☐	☐

穴 工 門 日	木 目 言 炎	穴 九 日 月	糸 充 書 十	竹 合 安 木
☐	☐	☐	☐	☐



赤い羽根共同募金 つながりをつやさない社会づくり ~あなたはひとりじゃない~

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77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。



2023年(令和5年)
記念バッジデザイン入賞作品

福島区役所 出前講座

「こころの健康」

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。
個人の資質や能力の他に、身体状況、社会経済状況、住居や職場の環境、対人関係など、
多くの要因が影響し、なかでも身体の状態とこころは相互に強く関係しています。
ストレスとの上手な付き合い方を教えてもらいましょう！

無料

日 時：11月1日（水）午前 11:00～12:00
場 所：きらめきセンター クラブ室
講 師：福島区役所保健福祉課 保健師
内 容：ストレス、うつなどの予防やアルコールとの
上手な付き合い方や睡眠などについての話。

定 員：20名（先着順）

対 象：市内在住の60歳以上の方

申込み：10月6日（金）午前 10:00 より来館か電話で。

※定員になり次第締め切ります。



★事業報告 おとなのための朗読講座 ～音読による脳トレ～

日 時：9月1日（金）・15日（金） いずれも 1:30～3:30

講 師：三輪栄子さん（大阪市生涯学習インストラクター）

音読をすると唇や舌をよく動かすので、口の機能の改善・食事や会話を楽しむ余裕が生まれます。また、認知症予防や口腔機能の改善につながることを期待でき、
高齢者の脳トレに効果を発揮します。「楽しい時間を過ごせました」と好評でした。

★俳句清和会 小寺昌平選
定年後 一念発起 夜学生

佐野まいか

きらめき文化祭

入場無料

11月 13日（月）卓球大会（4F運動室）
13日（月）ディスコン大会（4F運動室）
14日（火）演芸大会（大広間）
15日（水）囲碁・将棋大会（大広間）
16日（木）お茶席（大広間）
14日～16日 作品展（クラブ室）

午前 10:00～正午（12:00）
午後 2:00～午後 4:30
午前 10:00～午後 4:00
正午（12:00）～午後 4:00
正午（12:00）～午後 2:00
午前 10:00～午後 5:00

（16日は午後3:00まで）

★各種催しの申込みは、10/10（火）～11/2（木）まで。

お茶席券（150円）は、10/10（火）～売り切れまで（100枚）。



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

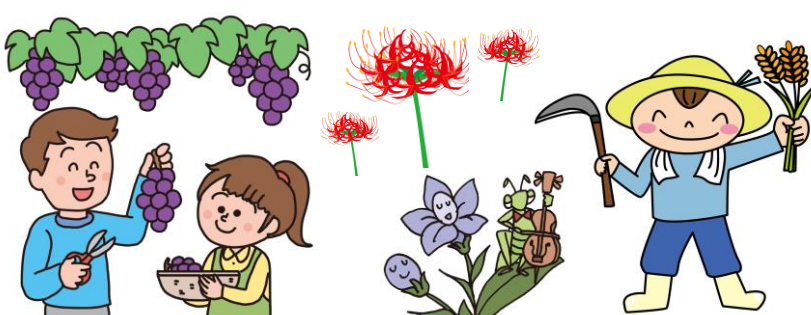
同好会	活動日	活動時間	会費等	備考	会員
囲碁・将棋	月～土	午後 1:00～5:00		月 1 回定例会	募集中
初級囲碁教室	毎週 月	午前 10:00～12:00		初心者大歓迎	募集中
ネット囲碁	毎週 水	午後 1:00～4:30	月 ¥ 1000		募集中
ダーツ	毎週 水曜日	午後 1:30～3:30	月 ¥ 100	初回のみ入会金 ¥ 1500	募集中
折り紙	第 2 水・第 3 土	午後 1:00～3:30	月 ¥ 200		
絵画	第 2・4 木	午後 1:30～3:30	月 ¥ 700		
俳句清和会	第 2 土	午後 1:00～4:00	月 ¥ 1000	8 月休み	募集中
詩吟	第 2・3 土	午前 10:00～12:00	年 ¥ 2000		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 2	第 2・4 水	午前 10:00～12:00	年 ¥ 2000	入会金 ¥ 1000	
民踊	第 1～4 月	午前 10:00～12:00	月 ¥ 1500		募集中
ティーセレモニー (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 1:00～3:00	月 ¥ 1000	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		募集中
実用書道	第 4 火	午前 10:00～12:00	月 ¥ 500		募集中
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	募集中
笑いヨガ (幸福島クラブ)	第 3 木	午後 2:00～3:00	月 ¥ 100	8 月休み	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 ¥ 500		募集中
リズムセラピー ♪	第 1 か第 2 の火、第 2 木のどちらか	午前 10:00～11:30	6 カ月 ¥ 1200		R5.4 月～

※募集中の同好会に入会希望の方は、活動日に見学にお越しください。



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 休館日	2 民踊、大正琴 初級囲碁教室 卓球ひろば	3 百歳体操	4 消費トラブルに 合わないために	5 ゲーム1 フラダンス 百歳体操	6 卓球2 シニア元気	7
午後		ディスコンひろば	卓球1	同好会代表者会議 ネット囲碁 ダーツ			卓球2
午前	8 休館日	9 休館日 スポーツの日	10 健康体操 百歳体操	11 モビバン体操 カラオケ2	12 ゲーム1 百歳体操	13 座ってピクス 卓球2	14 詩吟 フラダンス
午後			卓球1 (老ク)会長会	折り紙 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム2	俳句清和会
午前	15 休館日	16 民踊、大正琴 /ルネッサンス 初級囲碁教室 卓球ひろば	17 介護予防ダンス 百歳体操	18 ハーブを楽しむ ジニアフィットネス	19 ゲーム1 ティーセレモニー フラダンス 百歳体操	20 卓球2 シニア元気	21 詩吟
午後		書道 ディスコンひろば	卓球1	ネット囲碁 ダーツ	笑いヨガ		折り紙
午前	22 休館日	23 民踊 /ルネッサンス 初級囲碁教室 卓球ひろば	24 健康体操 実用書道 百歳体操	25 モビバン体操 カラオケ2	26 ゲーム1 介護予防ダンス 百歳体操	27 座ってピクス 卓球2	28 フラダンス
午後		書道(細) ディスコンひろば	卓球1	生花 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム2	
午前	29 休館日	30 民踊 初級囲碁教室 卓球ひろば	31 健康体操 百歳体操				
午後		ディスコンひろば 書道	漢字DE脳トレ2				



◇囲碁・将棋はどちらも 午後 1:00～活動しています。

◇リズムセラピー10月は、講師の都合でお休みです。

よろしくお願いいたします。



福島区マスコットキャラクター