

きらめき センターだより

2024年7月発行

7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

介護美容セミナー ～笑顔や彩り・輝きの贈り物を～

「ネイル体験」

ネイルは、手元を美しく整えることで、清潔感や品の良さを感じさせると同時に、気持ちを落ち着かせたり、高揚させたりする心理的な効果が期待されます。福祉ネイルは、施術間のなにげない会話などのコミュニケーションで日頃のストレス発散や心のケアという目的もあります。美容を通して介護予防や認知症予防、生活の質の向上を考えましょう。

無料

日時：7月19日（金）午後1:30～3:00

場所：きらめきセンター クラブ室

講師：谷口あいさん 訪問介護美容サービス MAHARO CARE BEAUTY
（看護師 終末期ケア専門士 ケアビューティスト）

内容：介護美容についての話、
爪のお手入れとハンドトリートメントの体験

定員：16名（先着順）

申込み：7月9日（火）午前10時から来館か電話で。

※申込時にネイルカラー体験を希望の方はお知らせください。



韓国語入門講座

～韓国の文化や習慣を学ぶ～

これから韓国語を始めてみたい方、基本から勉強し直したい方など、一人、一人に合わせて韓国語を教えます。

無料

日時：7月30日（火）午前10:00～11:30

場所：きらめきセンター クラブ室

講師：元 淑喜さん（大阪市生涯学習インストラクター）

対象：韓国語（ハングル）に初めて接する初心者

定員：20名（先着順）

対象：市内在住の60歳以上の方

申込み：7月9日（火）午前10時から来館か電話で。



風鈴まつり

さまざまな音色が涼を呼ぶ



お家で眠っている風鈴の音色を当センターで奏でてみませんか？
皆さんに持ち寄っていただいた風鈴やモビールなどの手作り作品を飾り、音色を楽しむ「風鈴まつり」を開催します。

使っていない風鈴がございましたら、ご寄付お願いいたします。

期間：7月1日～9月末 暑さが和らぐまで続けます。

大人のぬり絵体験教室

～色鉛筆の世界を楽しもう～

身近な鉛筆や色鉛筆は立派な“画材”です。
絵が苦手な人でも色鉛筆のぬり絵なら楽しみながら始められます。
脳を刺激するため、指先を使った機能訓練にも活用されています。
ぬり方の基本からゆっくりはじめ、「ぬり絵」のポストカードを使って技法を学びます。

無料

日 時：8月2日（金）午後 1:30～3:00
場 所：きらめきセンター クラブ室
講 師：希世 さん（大阪市生涯学習インストラクター）
対 象：市内在住の60歳以上の方
定 員：16名（先着順）
持ち物：12色以上の色鉛筆セット、携帯用鉛筆削り、筆記用具
申込み：7月9日（火）午前 10:00～ 来館か電話で。



きらめき七夕まつり

日 時：7月3日（水）午前 10:00～12:00
場 所：きらめきセンター 大広間
内 容：同好会による発表会
※七夕かざりは6/25(火)～7/6(土)まで設置します。
短冊は、おひとり1枚お渡ししています。
願いを込めて飾り付けましょう



★俳句清和会 小寺昌平選

新緑や山はわずかにふくらみぬ

戸田 美穂

★「健康いきいき教室」を申し込まれた方へ

2024年度「健康いきいき教室 夏」にお申込みいただきありがとうございました。7/2(火)午前 10:00より抽選後、午後 2:00から当選者の発表を館内掲示いたします。電話での確認はできますが、ハガキでの通知はいたしません。よろしくお願ひします。
尚、当選者は保険代¥150を7/26(金)までにお持ちください。

フッピー

福島区マスコットキャラクター

事業報告

★(株)明治健康セミナー「お口から元気に」 ～噛む力とグミの秘めた力～

講師：(株)明治関西支社 食育・エリアマーケティング二課 職員
噛む・飲み込む・話すなど、口腔機能の衰えは食生活に支障をきたします。人や社会との関わりの減少につながり、全体的なフレイル進行・低栄養の前兆にもなります。
噛むことの大切さ、咀嚼の役割など資料で分かりやすく教えて頂きました。
また、グミで複雑な咀嚼運動ができる秘めた力があることも分かりました。
参加者からは、資料の文字が大きく分かりやすかった。口内環境の大切さが分かりました。
ただのお菓子だと思っていたグミ、これから食べようと思いました。
などの感想があり、グミの試食・お土産まで頂き満足して帰られました。



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
入門・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		募集中
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 1	第 4 土	午後 1:00～4:00	年 3000	月 1 回不定期開催あり	募集中
カラオケ 2	第 2・4 水	午前 10:00～12:00	年 2000		募集中
民踊	第 1～4 月	午前 10:00～12:00	月 1500		募集中
ティーセレモニ- (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 1:00～3:00	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		
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 ¥ 3500		
フラダンス・ペア	第 1・3 木	午前 10:00～12:00	月 2000		募集中
ゲーム	第 2・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	
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♪	毎月第 2・4 木曜日	午前 10:00～11:30	6 カ月 ¥ 1200	途中入会 OK	募集中

※ 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。



7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 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	2 介護予防ダンス 百歳体操	3 七夕まつり	4 フラダンス 百歳体操	5 シニア元気 卓球2	6	
		ディスコンひろば	卓球1	ネット囲碁 ダーツ	カラオケ1	スマホ 活用講座 (老ク)広報委員会	卓球1	
午前	休館日	7	8 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	9 やさしいヨガ 百歳体操	10 モビバン体操 カラオケ2	11 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	12 座ってピクス 卓球2	13 詩吟 フラダンス
			ディスコンひろば 書道	卓球1 (老ク)会長会	折り紙 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム	俳句清和会
午前	休館日	14	15 休館日 海の日	16 介護予防ダンス 百歳体操	17 ジアフィットネ	18 フラダンス ティセレモニー 百歳体操	19 卓球2 シニア元気	20 詩吟
				卓球1	ネット囲碁 ダーツ	笑いヨガ	介護美容セミナー 「ネイル体験」	折り紙 囲碁大会
午前	休館日	21	22 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室	23 やさしいヨガ 実用書道 百歳体操	24 モビバン体操 カラオケ2	25 ゲーム リズムセラピー 百歳体操	26 座ってピクス 卓球2	27 フラダンス
			書道(細)	卓球1	生花 ネット囲碁 ダーツ	絵画	ゲーム	将棋大会 カラオケ1
午前	休館日	28	29 民踊 入門・初級囲碁教室	30 韓国語入門講座 百歳体操	31 健康いきいき			
					ネット囲碁 ダーツ			



◎囲碁・将棋はどちらも 午後 1:00～活動しています。
お誘いあわせのうえお越しください。お待ちしております。

◎「盆踊り大会」を8月7日(水)午後 1:30～開催予定です。
民踊同好会の練習に参加してみませんか？
毎月、第1～第4月曜日午前 10:00 から活動しています。
お待ちしております。



フッピー

福島区マスコットキャラクター