

きらめき センターだより

2024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

終活「生前整理 2」～どこから、どのように手をつけますか？～

- ① 物・心・情報の整理を通して、人生のゴールまで豊かに過ごす生前整理の基礎知識。
ご家族・ご自身のために、後で後悔しないための生前整理の方法を教えます。
- ② 生前に整理しておくべき問題として、ご自身の資産のことがあげられます。
ご自身の資産をどのように活かすのか、どのように残すか、その方法を学びます。

日時：12月20日（金）午後 1:30～3:00

場所：きらめきセンター クラブ室

内容：①生前整理の基礎知識

講師：中 溪志 氏

遺品整理士、遺品整理アドバイザー、相続診断士
関西遺品整理センター/株式会社ベストサーブ

②家族の良好な関係に向けて生前に行う資産整理

小島 正和 氏

行政書士 認知症資産相談士

こじま行政書士事務所

対象：市内在住 60 歳以上の方

定員：20名（先着順） ※前回受けられなかった方

申込み：12月6日（金）午前 10 時から来館か電話で。

無料



お誕生日会

日時：12月18日（水）午後 1 時 30 分～

場所：きらめきセンター（老人福祉センター）大広間

内容：館長よりお祝いのご挨拶、記念撮影、

記念品贈呈（きらめきセンター、ふじの会、折り紙同好会、すこやか会）

保育所の子どもたちからのお祝い

申込み：お誕生日の方・演芸出演の方

12月13日（金）までに来館か電話で。お待ちしております。

無料



赤い羽根共同募金

つながりをた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78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12月27日まで、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。



事業報告

★「スマホ活用講座 2」 ～LINE 操作、スマホ決済の活用～

7月に開催した時に、出席できなかった方を対象に8月30日に開講予定でしたが、台風10号の接近により9/2に延期した講座。LINEのスタンプや写真の送信・友だち追加・グループ作成とグループトーク体験。スマホ決済の概要・Pay Pay体験などをしました。活用講座を継続してほしいとの要望もありましたので、考慮中。



★「スマホの基礎知識を知ろう」 ～安全につかうために～

スマホの個人情報の扱われ方とそのリスクについてのことや、アイホンとアンドロイドの違いを理解し、賢く使い分けること。重要なアカウントとパスワードの基本を解説して頂きました。

「難しくてよく分からなかった。知らないことを分かりやすく説明してもらえたので大変良かった。活用講座と続けて受講された方は、基礎講座を学び、一部知らないことが分かった後に、スマホとPCの基礎的なルールを教えてください、とても勉強になった。」などの感想がありました。

PASSWORD..



★「漢字DE脳トレ2」 ～知れば楽しい漢字の話～

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！楽しく遊びながら漢字の魅力を再発見します。

「頭を使って楽しかった。認知能力の低下が心配なので脳トレは良い」など、毎回20名の募集人数よりも申込者が多くなりますが、多少狭くとも、お断りせずに参加していただいています。



★「ヤクルト兵庫三木工場の見学」

ヤクルト本社 兵庫三木工場は西日本地域の基幹工場として生産しています。ヤクルトの原料液・ソフール・ミルミル・BF-1を最新の生産ラインや検査装置の見学、乳酸菌の働きなどを学習しました。

昼食には「旬彩レストラン:デルパパ」で地元のお野菜やお肉を美味しく頂きました。



★「中央卸売市場の見学」

大阪の台所と言われる中央卸売市場が果たす役割と食品が家庭に供給されるまでの経路を体験を通した見学会です。今年度はマグロ解体実演販売や見学後、ご希望の方に市場食堂での日替わり四品定食¥760をお楽しみいただきました。好評でした。



年末大掃除 ご協力をお願い

12月28日(土) 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。



本年も、たくさんの皆様にご利用いただきありがとうございました。

来年も、より一層皆様に楽しんで頂けるよう頑張りますので、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)



★俳句清和会 小寺昌平 撰
日の匂い小春日和の峠道
國定恵美

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		
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		
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 ¥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 ヵ月 ¥2000 (10 月～3 月)	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。



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	1 休館日	2 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	3 介護予防ダンス 百歳体操	4 オーラルフレイル ネット囲碁 ダーツ	5 フラダンス 百歳体操	6 シニア元気 卓球2	7 フラダンス
午前	8 休館日	9 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	10 百歳体操	11 シニアフィットネス カラオケ2	12 リズムセラピー ゲーム 百歳体操	13 シニア元気 卓球2	14 詩吟
午前	15 休館日	16 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	17 介護予防ダンス 百歳体操	18 シニアフィットネス (お誕生日会準備)	19 ティセレモニー フラダンス 百歳体操	20 シニア元気 卓球2	21 詩吟 フラダンス
午前	22 休館日	23 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	24 実用書道 百歳体操	25 カラオケ2 シニアフィットネス	26 リズムセラピー ゲーム 百歳体操	27 卓球2	28
午前	29 休館日	30 休館日	31 休館日				
午後							

◎12/28(土)は館内の大掃除です。囲碁・将棋、ぬり絵や数独のお渡し等のご利用は3時までになります。

◎12/29(日)～1/3(金)まで、年末・年始のため休館です。

1/4(土)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。

