

きらめき センターだより

2025 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



「認知症にまつわる資産防衛」～早めの相続対策で財産を守る～

認知症は誰にでも発症する可能性のある病気です。
そのため、認知症対策を考えておかなければ、ご家族に大きな負担が掛かってしまいます。
実際に何ができなくなるのか、事前に何ができるのか、今回は、日本認知症資産相談士協会
で活躍されている弁護士から実例を用いて説明していただきます。

日 時：7月18日（金）午後1:30～3:00
場 所：きらめきセンター クラブ室
内 容：自分の資産を守り継承するための認知症対策
講 師：白岩 健介 氏 弁護士(小西法律事務所)
日本認知症資産相談士協会 理事長
対 象：市内在住 60 歳以上の方
定 員：20 名（先着順）
申込み：7月8日（火）午前 10 時から来館か電話で。

無料



シニア向け スマートフォン教室 アンドロイド Android ～基本的な操作方法を学びたい方へ～

日 時：7月23日（水）午後 1:30～3:30
場 所：きらめきセンター クラブ室
内 容：基本編/スマートフォンとは？、基本操作など。
活用編/インターネット、便利なアプリの紹介、
災害対策アプリ、二次元コードについて…など
講 師：KDDI(株) 認定講師
対 象：市内在住の60歳以上の方
定 員：20 名（先着順）※定員になり次第締め切り
申込み：7月8日（火）午前 10:00～ 来館か電話で。
☆スマホは(Android os)1 人 1 台貸し出します。

無料



新装

七夕まつり

日 時：7月2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
申込み：発表会の受付は 6/2(月)～6/27(金)まで。
七夕飾りは 7/7(月)まで設置します。

見学OK!

無料



◆ 3館合同 洪水・自衛避難訓練のお知らせ

日 時：7月16日(水) 午前 10:00～10:30
対 象：各施設職員及び保育所児童、利用者

海老江保育所・子育て支援センター、
子ども子育てプラザ、きらめきセンター



睡眠ヨガ

～質の高い睡眠を得るために～

無料

睡眠できちんと疲れが取れていますか？
身体のかたさやこわばりのある方の緊張をほぐすことで眠りが深くなり、自律神経のバランスが整います。眠りが深くなることで、認知症予防にもなることが明らかになっています。
今回は、椅子に座りながら眠りの質をあげるヨガを教えます。

日 時：7月31日(木) 午前 10:00～11:30
場 所：きらめきセンター 大広間
内 容：眠りの質を上げるヨガを椅子に座りながら体験します。
講 師：伊東 明子 氏 眠育アドバイザー
ビジョンヨガ公認中級インストラクター
対 象：市内在住 60 歳以上の方
定 員：25名(先着順)
申込み：7月8日(火) 午前 10時から来館か電話で。



★俳句清和会 小寺昌平選
夕焼けや大屋根リング紅の色

戸田美穂子

令和7年度 生きがいと健康づくり推進事業

健康いきいき教室(夏)

日 時：7月30日、8月6日・20日・27日、9月3日
いずれも水曜日 午前10時～11時30分 <全5回>
場 所：きらめきセンター 大広間
講 師：川畑 典子さん(健康運動指導士)
募 集 数：30名(初めての方優先)
参 加 費：140円(保険代)
申 込 み：6/27日(金)までに、来館・電話で。
そ の 他：応募多数の場合 7/1(火)10時より抽選、午後2時、館内発表。
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。



※確認後に当選者の方は、保険代¥140を7/25(金)までにお支払いください。

事業報告

・「スマホ活用講座」 ソフトバンクスマートフォンアドバイザー
～LINE 操作・スマホ決済の活用～ 5/29(木)午後 1:30～、5/30(金)午前 10:00～

LINE のスタンプや写真の送信、グループ作成・グループトーク体験、スマホ決済の概要・PayPay 体験。
きらめきセンターだよりを QR コードで読み込んで見る方法を実践していただきました。
アンケートには、「スマホを深く勉強したい。もう少し質問時間があれば良かった。」
とても丁寧に、分かりやすく説明していただきました」などの感想がありました。
今年度は、ソフトバンクだけでなく KDDI やドコモにも来ていただき、それぞれの
講座を体験していただきます。高齢者がお持ちの「簡単スマホ」の使い方なども予定しています。



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、ご寄付をお願いいたします。
期間：7月1日～9月末 暑さが和らぐまで続けます。

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
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
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	
カラオケ 2	第 2・4 水	午前 10:00～12:00	年 2000		
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
書道細字	第 4 月	午後 1:00～3:30	月 ¥500		
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・プア	第 1・3 木	午前 10:00～12:00	月 2000		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
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	
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 (4 月～9 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。



♥ 民踊同好会

踊りを考えながら身体を動かすことは、脳の多くの機能を同時に使うので認知症予防に良いとされています。また、運動不足解消にもなります。あなたも一緒に踊ってみませんか？8 月には「盆踊り大会」もあります。見学 OK！





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 介護予防ダンス 10:30~11:30 百歳体操 1200~	2 七夕まつり 10:00~12:00	3 相続税 1000~ フラダンス 百歳体操	4 シニア元気 卓球2	5
午後			卓球1	ダーツ	カラオケ1		卓球1
午前	6 休館日	7 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば ディスコンひろば	8 やさしいヨガ 10:00~11:30 百歳体操	9 モビバン体操 10:00~11:30 カラオケ2	10 リズムセラピー ゲーム 百歳体操	11 座ってピクス 10:00~11:30 卓球2	12 詩吟 フラダンス
午後			卓球1 (老ク)会長会	折り紙 ダーツ	絵画	ゲーム	俳句清和会
午前	13 休館日	14 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば ディスコンひろば 書道	15 介護予防ダンス 百歳体操	16 3館合同 洪水、自衛避難訓練 10:00~10:30 シニアフィットネス	17 フラダンス ティセレモニー 百歳体操	18 シニア元気 卓球2	19 詩吟
午後			卓球1	ダーツ	笑いヨガ	認知症にまつわる 資産防衛 1:30~3:00	折り紙 囲碁大会
午前	20 休館日	21 休館日 海の日	22 やさしいヨガ 実用書道 百歳体操	23 モビバン体操 カラオケ2	24 リズムセラピー ゲーム 百歳体操	25 座ってピクス 卓球2	26 フラダンス
午後			卓球1	スマホ教室 Android 1:30~ ダーツ	絵画	ゲーム	カラオケ1
午前	27 休館日	28 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 書道(細)	29 百歳体操	30 健康いきいき	31 睡眠ヨガ 10:00~11:30 百歳体操		
午後							



フッピー

福岡区マスコットキャラクター

◎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。

◎数字を入れるパズルで認知症予防をしませんか？
タテ・ヨコ・ブロックの中に1~9の数字を入れていく持ち帰りの
「数独」です。参加受付は事務所窓口で。

