

# きらめき センターだより

2025 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

## お誕生日会

【10・11・12月】にお誕生日を迎える方

日 時：12月17日（水）午後1時30分～

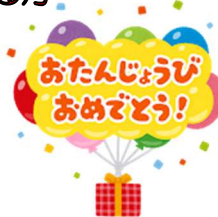
場 所：きらめきセンター（老人福祉センター）大広間

内 容：館長よりお祝いのことば、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12日（金）までに来館か電話で。お待ちしております。

無料



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（冬）

日 時：1月14日・21日・28日、2月4日・18日

いずれも水曜日 <全5回> 午前10時～11時30分

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：11月28日（金）までに、来館・電話で。

そ の 他：応募多数の場合 12/2（火）10時より抽選、午後2時館内発表。

主 催：福島区高齢者の生きがいと健康づくり総合推進会議



## ♥赤い羽根共同募金

心をひとつに、未来へつなぐ赤い羽根

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。



### ■トイレ改修工事に伴うご利用について

期間：R7.11～R8.2頃までの予定です。工事に伴うかなりの作業音や水回り使用不可・給茶器使用中止・子ども子育てプラザのトイレ借用など、ご迷惑をおかけいたします。また、騒音が発生するなどで活動が中止になる場合があります。ご理解ご協力、よろしくお願いいたします。



# 事業報告

## ・昭和歌謡で踊ろう ～口ずさみながら楽しく～ 10/30

講師：谷下 緑さん（大阪市生涯学習インストラクター）

音楽に合わせて機能改善系のウォームアップで身体を動かしやすくした後、ステップ練習・昭和歌謡に合わせて手振り・身振りステップ、ポーズなどを組み合わせ、口ずさみながら楽しく踊りました。たくさんの参加をして頂き、「頭を使って楽しかった。認知能力の低下が心配で参加しました。資料をプリントで頂けたら良かった」などの感想がありました。



## ・アスマイル活用講座 電子マネーと交換できる大阪市ポイント 10/31

講師：NTT データ関西、大阪市福祉局地域包括ケア推進員、福島区役所保健福祉課職員

「歩数」や「イベント参加」などの条件を達成された方へ大阪市の独自ポイントをプレゼント。今回は、ポイントの貯め方やダウンロード・登録の方法を学習。参加者の半数は登録したけれどもどのように活用するのか分からないという方がいらした。初めて登録する方と登録を済ませている方のテーブルを分けて対応していただきました。「またこのような講座があればうれしい。スマホのことももう少し詳しく知りたい。とても良かった。」スマホ講座は何度も開催しているが一つのことを詳しく操作できるようになることも高齢者には必要なのではと思いました。



## ・オーラルフレイルと補綴治療 ～口腔ケアの重要性～ 11/5

講師：中村唯浩氏（福島区歯科医師会理事）

オーラル（口腔）フレイル（虚弱）は、食べこぼしや食事の「むせ」など、加齢によりお口の機能が低下していく状態のこと。年だから仕方ないと放置せず、お口の機能の維持・改善に取り組み予防することを学びました。今回は、歯を喪失した後に咬めるように機能回復を行う補綴治療のことも学びました。「いつも身近で大切なテーマの講習を分かりやすく話していただき、ありがたいです」との感想を頂きました。



## ・スマホ体験教室 ～自分のスマホで体験しよう～ 11/6・7

講師：ドコモショップ福島店 スマートフォンアドバイザー

6日：マップを使いこなそう、7日：キャッシュレスをはじめよう

テキストを見ながらの体験後、質問。それぞれご自分のスマホなのでサポートも大変かと思いますが、ドコモさんは対応していただけるので感謝しています。「うまく使いこなせていなかったが、今日講座を受け便利な機能がたくさん入っているのが分かり、使い方も教わったので使っていこうと思う」「有効な講座でした」などの感想がありました。

★俳句清和会 小寺昌平選  
大根の煮物酢の物お漬物  
國定 恵美

◆トイレ工事期間中のため、12月27日（土）午後3:00より、館内の掃除は職員のみでいたします。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。



◆参加申込者が以下に該当すると当センターが判断した場合、当センターは申込を取消し、講座からの退席を命じ、今後の利用をお断りいたします。

1. 講座進行の妨げ（記録用・報告用写真撮影の妨げを含む）になる場合。
2. 他の利用者の迷惑になる場合。
3. 自転車及び駐輪場利用時に当センターの案内（【お願い】自転車の駐輪について）が遵守されない場合。
4. その他、当センターの利用が不適切または不適当と認められる場合。



きらめきセンター（福島区老人福祉センター）は大阪市在住で60歳以上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 (10 月～3 月)	途中入会 OK	募集中

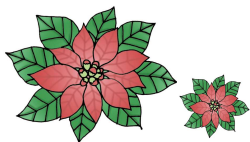
※募集中の同好会に入会希望の方は、活動日に見学にお越しください。

同好会 「詩吟」 <関西吟詩> **会員募集中!**  
毎月第 2・第 3 土曜日  
午前 10:00～12:00 年 2000 円



背筋を伸ばして大きな声で発声し、  
姿勢が良くなり、ストレス解消!  
健康なカラダづくりに!!いかがですか?





# 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		<b>1</b> 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	<b>2</b> 介護予防ダンス カラオケ3 百歳体操	<b>3</b> シニアフィットネス	<b>4</b> フラダンス 百歳体操	<b>5</b> 卓球2 シニア元気	<b>6</b>
午後		ディスコンひろば	卓球1	ダーツ	カラオケ1	パーパークイリング 1:30~3:30	卓球2
午前	<b>7</b> 休館日	<b>8</b> 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	<b>9</b> 中央卸売市場 見学 百歳体操	<b>10</b> シニアフィットネス カラオケ2	<b>11</b> リズムセラピー ゲーム 百歳体操	<b>12</b> シニア元気 バスで行く 施設見学 卓球2	<b>13</b> 詩吟 フラダンス
午後		ディスコンひろば 書道	(老)会長会	折り紙 ダーツ	絵画	ゲーム	俳句清和会
午前	<b>14</b> 休館日	<b>15</b> 民踊、大正琴 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	<b>16</b> 介護予防ダンス カラオケ3 百歳体操	<b>17</b>	<b>18</b> フラダンス 百歳体操	<b>19</b> シニア元気 卓球2	<b>20</b> 詩吟
午後		ディスコンひろば	卓球1	準備 お誕生日会 1:30~			折り紙 囲碁大会
午前	<b>21</b> 休館日	<b>22</b> 民踊 入門・初級囲碁教室 卓球ひろば	<b>23</b> 実用書道 百歳体操	<b>24</b> カラオケ2	<b>25</b> ゲーム 百歳体操	<b>26</b> 卓球2	<b>27</b> フラダンス
午後		ディスコンひろば 書道(細)	卓球1	ダーツ	絵画	ゲーム	カラオケ1 午後3:00まで
午前	<b>28</b> 休館日	<b>29</b> 休館日	<b>30</b> 休館日				
午後							

◎12/27(土)は、囲碁・将棋、ぬり絵や数独のお渡し等のご利用は午後3時までになります。よろしくお願いいたします。

◎12/28(日)~1/3(土)まで、年末・年始のため休館です。

1/5(月)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。

