

# 老人福祉センター だより

〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 5-12-26

発行：阿倍野区老人福祉センター  
電話 6623-8052 FAX6623-2876

## ものわすれ予防講座

最近ものわすれがあるなあと思ったことはありませんか？簡単な質問に答えると、ものわすれの程度がチェックできます。その後は「スクエアステップ」という足脳トレで気分転換をしましょう！

日時：9月20日（木）  
午前10時30分～正午  
場所：老人福祉センター 2階 大広間  
対象：市内在住の60歳以上の方  
内容：①ものわすれチェック  
②足脳トレプログラム



定員：24名（先着）  
申込：9月6日（木）午前10時～  
その他：ものわすれチェックの後、梅花女子大学大学院認知予防・心理研究室作成のアンケートにご協力いただきますようお願いいたします。  
共催：梅花女子大学大学院  
認知予防・心理研究室

## 認知症について学ぼう！

地域で支え合うために認知症を知ろう！  
日時：10月10日（水）  
午後1時30分～3時  
場所：老人福祉センター 2階 大広間  
対象：市内在住の60歳以上の方  
講師：阿倍野区キャラバンメイトのみなさん  
定員：30名（先着順）  
申込：9月19日（水）午前10時～



## 骨・カルシウムセミナー

日時：10月18日（木）  
午後1時30分～3時  
場所：老人福祉センター 2階 大広間  
対象：市内在住の60歳以上の方  
講師：雪印メグミルク（株）  
関西コミュニケーションセンター  
食育担当  
内容：骨の役割やカルシウムの働きについてのお話し（試食あり）  
定員：24名（抽選）  
申込：9月28日（金）～10月4日（木）  
抽選日：10月5日（金）午前中

## 8月・9月生まれの方の

# お誕生会



日時：9月26日（水）午後1時15分～  
場所：老人福祉センター 2階 大広間  
対象：市内在住の60歳以上の方  
誕生日以外の方も参加できます。  
内容：三味線・サクソ演奏他  
※誕生日の方は9月19日（水）までに申し込みをお願いします。  
※当日の個人写真の撮影は午前11時30分～正午、及び午後1時～1時15分の間に行います。

※申込は開館日の午前10時～午後5時の間に電話またはセンター窓口にて受付します。  
※抽選結果は当選者のみセンターから連絡します。

## オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

困りごとや不安など、一人で抱えていませんか？ほっと一息つける語らいの場、相談もできますのでお気軽にお越し下さい。

日時：9月25日（火）午後1時30分～3時  
場所：老人福祉センター 1階 会議室  
対象：・市内在住の認知症の方とその家族（家族の方のみの参加もできます。）  
・認知症についてお知りになりたい方  
・認知症サポーター等ボランティアで参加していただける方  
費用：50円・コーヒーまたは紅茶（お菓子付き）  
（区内無料送迎あり）



※事業の申込は全て本人からに限りさせていただきますので、ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土
午前 午後						1日 詩吟 かみかみ体操
午前 午後	3日 茶道2組 百歳体操	4日 生花1・2組	5日 俳画1組	6日 百歳体操	7日 てらこやA	8日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	書道1組	カラオケ	健康体操 手工芸	ヨガ講習会 ワカバ会	てらこやB	
午前 午後	10日 歌体操1組 百歳体操	11日 茶道1組 俳句1組	12日 エネルギーと暮らしについて	13日 百歳体操	14日 紙画	15日 詩吟 かみかみ体操
午後	歌体操2組	コーラス	フラワーアレンジメント	太極拳1組 ウクレレ	フラダンス オカリナ	俳句2組
午前 午後	17日 <b>休館日</b>	18日 カラオケ	19日 俳画2組	20日 ものわずれ予防講座 百歳体操	21日 てらこやA 舞踊	22日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
午後		健康体操 手工芸		ヨガ講習会 ワカバ会		
午前 午後	24日 <b>休館日</b>	25日 コーラス ほのほのあいちゃん	26日 お誕生会	27日 百歳体操	28日 フラダンス オカリナ	29日 かみかみ体操
午後				太極拳2組 ウクレレ		

📷 7・8月の事業風景より



7/31 かんたん体操

参加者の声

- 体の動きに大変参考になった。
- 普段動かさない筋肉を動かしてよかった。
- とてもフレッシュで身体が軽くなりました。
- 先生のパワーや楽しい声、動きなど楽しくできました。



8/2 たかが手すり・されど手すり

参加者の声

- 手すりの太さの違いを握り、よい経験でした。介護保険の利用が多用できる事を聞いてよかった。
- 転倒防止のお話を聞き、たいへん勉強になりました。



7/25 お誕生会

音楽レクリエーション  
演芸



	月	火	水	木	金	土
午前	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	百歳体操 書道1組	生花1・2組 カラオケ	俳画1組 健康体操 手工芸	百歳体操 ヨガ講習会 ワカバ会	てらこやA てらこやB	詩吟 かみかみ体操
午後	8日	9日	10日	11日	12日	13日
	休館日	俳句1組 コーラス	認知症について学ぼう フラワーアレンジメント	百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	紙画 フラダンス オカリナ	ゆったりエアロ かみかみ体操
午前	15日	16日	17日	18日	19日	20日
	歌体操1組 百歳体操	カラオケ	俳画2組 健康体操 手工芸	百歳体操 骨・カルシウムセミナー ワカバ会	てらこやA 舞踊	詩吟 かみかみ体操
午後	22日	23日	24日	25日	26日	27日
	茶道1・2組合同 百歳体操 太極拳2組	コーラス ほのほのあいちゃん	サークル発表会 (区民センターにて)	百歳体操 ヨガ講習会 ウクレレ	フラダンス オカリナ	ゆったりエアロ つながりフェスタ 書道2組
午前	29日	30日	31日	  		
	茶道1・2組合同 百歳体操	かんたん体操	作品展準備			
午後						

## 老人クラブコーナー

### 全国一斉「社会奉仕の日」 清掃活動を実施します！

「きれいな地球を子どもたちへ」をスローガンに、9月20日(木)を「社会奉仕の日」と定め、区内各地域の老人クラブが一斉に、公園や道路などの清掃・緑化・美化活動を実施します。活動を見かけた際はぜひ声をかけてください！



### 2つのイベントに 区老連が出展します！

- ★第32回アベノ健康展  
日時：10月6日(土)  
午後2時～4時  
場所：阿倍野区役所1階会議室4  
内容：老人クラブ活動の紹介と  
会員による作品の展示
- ★第45回あべのカーニバル  
日時：10月8日(月・祝)  
午後1時～5時  
場所：工芸高校グラウンド  
内容：老人クラブ活動の紹介と  
女性部会員による手編み  
アクリルたわしの配布

### ～区老連健康ウォーキング事業～ ちよこっとウォーキング 9月・10月のスケジュール

- ★9月8日(土)  
集合時間：9時30分  
集合場所：長池公園・北端
- ★10月27日(土)  
集合時間：9時30分  
集合場所：北畠公園

### あべのウォークPart28

- ★11月4日(日)  
ゴール：長池運動場  
集合場所・時間等の詳細は  
『広報あべの』ほかチラシ  
等でご確認ください。



# サークルのご案内

※サークルに参加希望の方は事前申込のうえ見学してください。✿

平成30年8月現在

サークル名		日	時	募集状況	費用	準備品(持ち物)	
書道 (毛筆)	1組	第1	(月)	13:30~15:30	○	6ヵ月3,000円 (手本コピー代別)	大筆・小筆・下敷・墨汁または 墨・硯・半紙・文鎮
	2組	第4	(土)	13:30~15:30	○		
生花 (草月流)	1組	第1	(火)	10:00~11:00	○	月1,100円 ※集金についてはサークルにご確認ください。	花袋・花ばさみ
	2組	第1	(火)	11:00~12:00	○		
俳画	1組	第1	(水)	10:00~12:00	○	6ヵ月3,300円	筆・硯・墨・顔彩・下敷 水入れ・布巾・小皿・文鎮
	2組	第3	(水)	10:00~12:00	●		
茶道 (表千家)	1組	第2	(火)	10:00~12:00	○	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白靴下
	2組	第4	(月)	10:00~12:00	○		
俳句	1組	第2	(火)	10:00~12:00	○	6ヵ月2,000円	筆記用具
	2組	第3	(土)	13:30~15:30	○	6ヵ月4,500円	
太極拳初心者	1組	第2	(木)	13:30~15:00	○	6ヵ月3,000円	運動のできる服装・タオル・飲物
太極拳	2組	第4	(月)	13:30~15:00	○	6ヵ月3,000円	
歌体操	1組	第2	(月)	10:30~12:00	○	6ヵ月1,000円	運動のできる服装・タオル・飲物
	2組	第2	(月)	13:30~15:00	○		
おとなのてらこや (脳のトレーニング)	A	第1・3	(金)	10:00~11:30	●	4ヵ月2,400円	筆記用具
	B	第1	(金)	13:30~15:00	●	1回300円※集金についてはサークルにご確認ください。	
フラワー アレンジメント	—	第2	(水)	13:30~15:30	○	月1,600円	花ばさみ・スーパーのビニール袋・雑巾
紙画	—	第2	(金)	10:00~12:00	○	月1,000円	はさみ・鉛筆
舞踊	—	第3	(金)	13:30~15:30	○	月500円	
詩吟	—	第1・3	(土)	10:00~12:00	○	月500円 (コピー代別)	筆記用具
カラオケ	—	第1・3	(火)	13:30~15:30	○	年間4,000円 ※ただし入会時に1,000円(機材使用料等として)	
健康体操	—	第1・3	(水)	13:30~15:00	●	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
コーラス(ピッコロ)	—	第2・4	(火)	13:30~15:00	○	3ヵ月3,000円 (コピー代含む)	
フラダンス	—	第2・4	(金)	13:30~15:00	○	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
手工芸	—	第1・3	(水)	13:30~15:30	●	2ヵ月1,000円	
ゆったりエアロ	—	第2・4	(土)	10:00~11:30	●	3ヵ月3,000円	運動のできる服装・タオル・飲物
オカリナ	—	第2・4	(金)	13:30~14:30	○	4ヵ月2,000円	
オカリナ初級	—	第2・4	(金)	14:30~15:30	○	4ヵ月2,000円	
ウクレレ	—	第2・4	(木)	13:30~15:00	○	3ヵ月3,000円	
ワカバ会	—	第1・3	(木)	13:30~15:30	○	※会費についてはサークルにご確認ください。	

○は見学後、入会できます。 ●は満員のため、順番待ちです。

\*囲碁・将棋は毎日、午前10時~午後5時まで利用できます。センター事業等により、利用できないことがあります。

**【老人福祉センターご案内】** 老人福祉センターはおおむね60歳以上の市民の方にご利用いただけます。初めて利用される方は、利用証をお作りしますので、住所・生年月日を確認できるもの(保険証等)をお持ちください。ご来館の際には、利用証を必ずご持参ください。

○利用時間：午前10時~午後5時

○利用料：無料(但し、行事等要実費)

**<アクセス>**

地下鉄 西田辺駅①・③号出口より北西へ徒歩約5分

○休館日：日曜日・祝祭日  
年未年始（12月29日～1月3日）

4

シティバス 阪南町5丁目バス停より北へ徒歩約5分