

阿倍野区



平成31年 2月号

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

高齢者の栄養教室 ～認知症予防のための食生活～

日時：2月27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

内容：高齢者の食事についての講話と試食

定員：24名（抽選）

参加費：50円（材料費）

持ち物：筆記用具

講師：阿倍野区保健福祉センター
管理栄養士 小池千尋さん

協力：阿倍野区食生活改善推進員協議会

申込：2月5日（火）～2月13日（水）

抽選日：2月14日（木）午前中

※参加費は事前入金（2月25日（月）まで）となります。



司法書士と エンディングノートを 書いてみましょう

司法書士さんが、エンディングノートの書き方をおして成年後見の仕組みや相続の準備、遺言書のことなどをわかりやすくお話してくれます。

日時：3月13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：公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート
司法書士 藤井博章さん

定員：24名（先着）

申込：2月13日（水）午前10時～



楽しく活脳 レクリエーション

日時：2月28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：太田巳加さん

定員：24名（抽選）

費用：100円

申込：2月6日（水）～14日（木）

抽選日：2月15日（金）午前中

※参加費は事前入金（2月26日（火）まで）となります。



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：2月26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）



※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。

※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 てらこやA	2日 詩吟 かみかみ体操
					てらこやB	
午前 午後	4日 百歳体操 書道1組	5日 生花1・2組 カラオケ	6日 俳画1組 健康体操 手工芸	7日 百歳体操 スポーツチャンバラ 区民センター ワカバ会	8日 紙画 フラダンス オカリナ	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	午前 午後	11日 休館日	12日 茶道1組 俳句1組 コーラス	13日 フラワーアレンジメント	14日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	15日 てらこやA 舞踊
午前 午後		18日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	19日 カラオケ	20日 俳画2組 健康体操 手工芸	21日 百歳体操 ワカバ会	22日 フラダンス オカリナ
	午前 午後	25日 茶道2組 百歳体操 太極拳2組	26日 コーラス ほのほのあいちゃん	27日 栄養教室	28日 百歳体操 楽しく活脳レクリエーション ウクレレ	

📷 12・1月の事業風景より



参加者の声

- いつも自分がどんな風に家族や友人たちと会話しているのかを考えさせられました。
- 大変勉強になりました。私のご近所も高齢の方が多く、きっと役に立つと思いました。
- 第1回～第3回にかけてありがとうございました。自分の気づき、本当に大切、相手への思いやり、次にうなずき、あいづちの笑顔に頑張りしたいと思います。



	月	火	水	木	金	土
午前 午後					1日 てらこやA	2日 詩吟 かみかみ体操
					てらこやB	
午前 午後	4日 百歳体操 書道1組	5日 生花1・2組 カラオケ	6日 俳画1組 健康体操 手工芸	7日 百歳体操 ワカバ会	8日 紙画 フラダンス オカリナ	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	11日 歌体操1組 百歳体操 歌体操2組	12日 茶道1組 コーラス 俳句1組	13日 エンディングノート フラワーアレンジメント	14日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	15日 てらこやA 舞踊	16日 詩吟 かみかみ体操 俳句2組
午前 午後	18日 百歳体操 ワカバ会	19日 カラオケ	20日 俳画2組 健康体操 手工芸	21日 休館日	22日 フラダンス オカリナ	23日 かみかみ体操 書道2組
	25日 茶道2組 百歳体操 太極拳2組	26日 コーラス ほのほのあいちゃん	27日 お誕生会	28日 百歳体操 ウクレレ	29日 ふれあいギターコンサート	30日 ゆったりエアロ かみかみ体操

老人クラブコーナー

第2回区老連作品展 開催しました！

1月13日(日)・14日(祝)、阿倍野区役所大会議室にて開催。各連合老人クラブの会員さんが手がけた様々な作品が展示され、見ごたえたっぷりの2日間でした。

折紙づくり体験コーナーや休憩コーナーでは、みんなでおしゃべりしながら楽しいひとときを過ごしていました。

ご来場くださった皆さま、ありがとうございました。



第7回大老連カラオケ大会 に長池連合長寿会 高松連合天寿会から 各1名が出場しました

1月25日(金)、11時半から城東区民センターのホールにて開催されました。

阿倍野区老連からは、昨年6月の区老連カラオケ大会で優勝された長池連合長寿会の陣内忠之さんと準優勝された高松連合天寿会の園山千恵子さんが出場し、観客に美声を届けていました。

ご声援ありがとうございました！



あべのウォークPart29 ～プロバスケットボールチーム 「大阪エヴェッサ」との コラボウォーク～

開催日：3月2日(土)
集合時間：9時30分
集合場所：阿倍野区役所
参加費：無料
コース：区役所～聖天山～
てんしば～区役所着

- ★詳細は『広報あべの』にてご確認ください。
- ★老人クラブ会員に限らず、どなたでも参加できます。
- ★「あべのウォーク登録カード」をご持参ください。





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31年1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)

○休館日：日曜日・祝祭日

年末年始(12月29日~1月3日)

<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
シティバス 阪南町5丁目バス停より北へ徒歩約5分