

阿倍野区  令和2年 **10**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

○ ○ ○ ○ お知らせ ○ ○ ○ ○

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、掲載しておりますイベント等につきましても今後の状況により中止や変更になることもあります。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

初めての **スマホ決済とカメラ活用術** 講座



日時：11月11日(水)  
 午後1時30分～

場所：老人福祉センター 2階 大広間  
 対象：市内在住の60歳以上の方で、スマートフォンを持っているけど使いこなせていない方 (auドコモOK)  
 定員：16名(抽選)  
 内容：スマートフォンの基本操作  
 講師：ソフトバンク株式会社  
 スマートフォンアドバイザー  
 申込：10月21日(水)午後5時まで  
 抽選日：10月22日(木)午前中



生きがい探求①  
**絵手紙年賀状作り**

日時：11月26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  
 内容：顔彩を使い年賀状を作ります。  
 定員：16名(抽選)  
 講師：水本 久代 さん  
 参加費：200円  
 持ち物：小筆  
 申込：11月12日(木)午後5時まで  
 抽選日：11月13日(金)午前中  
 ※参加費は事前入金(11月24日(火)まで)となります。



 **♡お誕生会♡**

日時：11月25日(水) 午後1時30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。  
 ※誕生日の方は11月18日(水)  
 午後5時までに申し込みを  
 お願いします。



**オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん**

日時：10月27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：未定・当館は現在、飲食禁止です。  
 (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ら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 健康体操2組 百歳体操	2日 てらこやA	3日 詩吟 かみかみ体操
				ワカバ会	てらこやB	ヨガ
午前 午後	5日 百歳体操 書道1組	6日 生花1・2組 俳句 *カラオケ*	7日 俳画1組 健康体操1組 手工芸	8日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	9日 紙画 *フラダンス* *オカリナ*	10日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	12日 *歌体操1組* 百歳体操 *歌体操2組*	13日 *茶道1組* *コーラス*	14日 フラワーアレンジメント お楽しみ落語会	15日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操 ワカバ会	16日 てらこやA *舞踊*	17日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ
午前 午後	19日 百歳体操	20日 *カラオケ*	21日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	22日 百歳体操 ウクレレ	23日 *フラダンス* *オカリナ*	24日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
	26日 *茶道2組* 百歳体操 太極拳2組	27日 *コーラス* ほのほのあいちゃん	28日	29日 百歳体操	30日	31日 かみかみ体操
午後				シンプルスマホ体験教室		

8・9月の事業風景より



8/20 かんたん体操



9/9 健康セミナー

参加者の声

- ・体操だけではなく体の仕組みも教えていただいて賢くなりました。
- ・久しぶりに体を動かす事ができて楽しかった。
- ・最近体力の低下を感じます。少しずつでも動かす事の必要さを感じました。

参加者の声

- ・講師の人が博学でおもしろかったです。楽しいひと時を過ごさせていただきありがとうございます。
- ・忘れかけていた笑顔をまた毎日大切にしていります。

★ お願い ★

- ・センターに来られる際は、ご自宅で検温し、平熱を確認したうえでお越しください。
- ・マスクは必ず着用してください。
- ・水分補給の飲み物は各自ご持参ください。



	月	火	水	木	金	土	
午前	2日	3日 休館日	4日 俳画1組	5日 健康体操2組 百歳体操	6日 てらこやA	7日 詩吟 かみかみ体操	
	午後		書道1組	健康体操1組 手工芸	ワカバ会	てらこやB	ヨガ
午前	9日 *歌体操1組* 百歳体操	10日 *茶道1組* 俳句	11日	12日 百歳体操	13日 紙画	14日 ゆったりエアロ かみかみ体操	
	午後	*歌体操2組*	*コーラス*	スマホ活用講座 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*	
午前	16日 *茶道2組* 百歳体操	17日	18日 俳画2組	19日 健康体操2組 百歳体操	20日 てらこやA	21日 詩吟 かみかみ体操	
	午後	*カラオケ*	健康体操1組 手工芸	ワカバ会	*舞踊*	ヨガ	
午前	23日	24日	25日	26日	27日	28日 ゆったりエアロ かみかみ体操	
	午後	休館日	*コーラス* ほのほのあいちゃん	お誕生会	百歳体操 絵手紙年賀状 ウクレレ	*フラダンス* *オカリナ*	書道2組
午前	30日 百歳体操						
午後	太極拳2組						

## 老人クラブコーナー

### ～新型コロナウイルスによる新しい生活様式～ 府民への要請「宴会・飲み会」について

- ◆**多人数で唾液が飛び交う宴会・飲み会は控える**  
厳格に人数を定めていませんが、飲食を契機に感染した事例があることを念頭に、各自でよく話し合っ  
て判断してください。
- ◆**昼食や夕食、着席や立食の区別は？**  
時間帯や着席・立食の区別なくご協力ください。
- ◆**対象外とされる場合は？**  
冠婚葬祭や、家族でのお食事は対象外です。
- ◆**感染防止宣言ステッカーのあるお店へ**  
「新型コロナウイルス感染症」防止ガイドラインを  
遵守している店舗へ感染防止宣言ステッカーを発行  
しています。お店を利用する際に確認を。

### 阿倍野区老人クラブ連合会 今後の予定

※新型コロナウイルスの影響により  
中止・延期になる場合があります

- 10月15日(木)  
第7回 阿倍野区老連老人クラブ大会  
※永年勤続役員表彰式のみ実施  
※表彰関係者のみで実施
- 10月22日(木)  
第40回区老連会長杯  
グラウンド・ゴルフ大会
- 10月24日(土)  
ちょこっとウォーキング  
阿倍野連合&晴明丘連合

# 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。✿

令和2年9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	○	1ヵ月600円 (手本代込)	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	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)	10:00~12:30	*	3ヵ月2,100円	服紗・扇子・懐紙・黒もじ・白 靴下
	2組	第4 (月)	10:00~12:30	*		
太極拳初心者	1組	第2 (木)	13:30~15:30	○	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)	13:30~15:30	●	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	●	1ヵ月800円	筆記用具
	B	第1 (金)	13:30~15:00	●	6ヵ月2,400円	
健康体操	1組	第1・3(水)	13:30~15:00	●	3ヵ月3,000円	運動のできる服装
	2組	第1・3(木)	10:00~11:30	○		運動のできる服装
俳 句	—	第2 (火)	10:00~12:00	○	6ヵ月2,000円	筆記用具
フラワー アレンジメント	—	第2 (水)	13:30~15:00	○	3ヵ月4,800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	*	6ヵ月2,000円 ※ただし入会時に1,000円(機材使用料等として)	
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)	13:30~15:30	*	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	○	1ヵ月400円	
ヨガ	—	第1・3(土)	15:00~16:15	●	3ヵ月3,000円	ヨガマットかバスタオル

○は見学後、入会できます ●は満員のため、順番待ちです \*はコロナウイルス感染拡大予防対策のため、現在休止中です  
※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  
年未年始(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