

阿倍野区  
老人福祉センター だより



令和3年 1月号

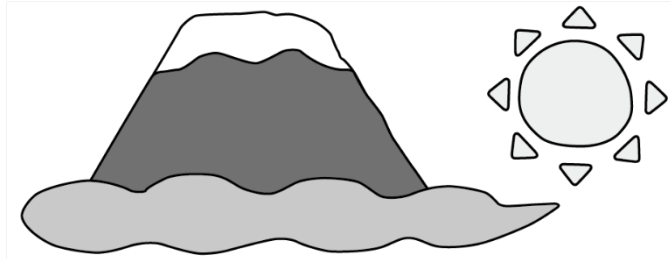
〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町 5-12-26

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ひ申し上げます。

あけましておめでとうございます



本年も阿倍野区老人福祉センターを  
よろしくお願いいたします  
職員一同

公益社 終活セミナー

オンライン

日時：3月4日（木）  
午後1時30分～

定員：16名（抽選）

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：「家族葬」って？ 費用は？

など普段聞くことができない具体的な話や、新型コロナ禍の葬儀事情などをわかりやすくお話しします

申込：2月10日（水）午後5時まで

抽選日：2月12日（金）午前中



教養講座③ **はじめての iPhone** 体験教室

日時：2月10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  
今までにスマートフォンを  
使ったことのない方、  
使い方がよくわからない方

定員：16名（抽選）

内容：アイフォンの簡単な操作  
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：1月20日（水）午後5時まで

抽選日：1月21日（木）午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：1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

開催につきましては中止になることがあります



※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。

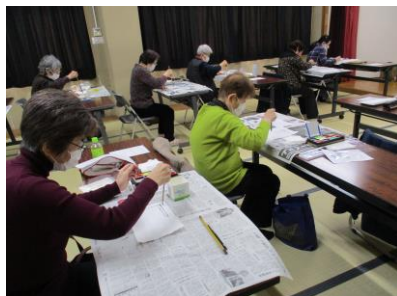
※事業の申込は全て本人からにさせていただきますので、ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土
午前 午後					1日 休館日	2日 休館日
	4日 干支の色紙 百歳体操	5日 *茶道1・2組*	6日 俳画1組	7日 健康体操2組 百歳体操	8日 紙画	9日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午前 午後	書道1組 干支の色紙		健康体操1組 手工芸	ワカバ会	フラダンス *オカリナ*	詩吟
午前 午後	11日 休館日	12日 生花1・2組 俳句 *コーラス*	13日 新春お楽しみ落語会	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 ヨガ
	18日 *歌体操1組* 百歳体操	19日 *カラオケ*	20日 俳画2組	21日 健康体操2組 百歳体操	22日 フラダンス *オカリナ*	23日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
午前 午後	*歌体操2組*		健康体操1組 手工芸	ワカバ会		
午前 午後	25日 百歳体操	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 てらこやA てらこやB	30日 かみかみ体操 ヨガ
	太極拳2組					

11月・12月の事業風景よ



11/11 初めてのスマホ決済とカメラ活用術講



11/26 絵手紙年賀状作り



12/9 年忘れ輪投げ大会



参加者の声


・わかりやすくとても参考になりました。知らなかったアプリも知れてうれしかったです。古い機種なのでグレードアップしないといけない事と思いましたが。ありがとうございました。

参加者の声

・楽しくできました。同じモチーフでもそれぞれ違って楽しかった。いち早くお正月がきました。



	月	火	水	木	金	土
午前	1日 百歳体操	2日 生花1・2組	3日 俳画1組	4日 健康体操2組 百歳体操	5日 てらこやA	6日 詩吟 かみかみ体操
	午後 書道1組	*カラオケ*	健康体操1組 手工芸	ワカバ会	てらこやB	ヨガ
午前	8日 *歌体操1組* 百歳体操	9日 *茶道1組* 俳句	10日	11日 休館日	12日 紙画	13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*	iPhone講習会 フラワーアレンジメント		フラダンス *オカリナ*	
午前	15日 百歳体操	16日	17日 俳画2組	18日 健康体操2組 百歳体操	19日 てらこやA	20日 詩吟 かみかみ体操
	午後	*カラオケ*	健康体操1組 手工芸	かんたん体操 ワカバ会	舞踊	ヨガ
午前	22日 *茶道2組* 百歳体操	23日 休館日	24日	25日 百歳体操	26日	27日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	午後 太極拳2組		ほのほのあいちゃん	太極拳1組 ウクレレ	フラダンス *オカリナ*	書道2組

午前 午後		<p>*印は、コロナ感染拡大予防対策のため、現在休止中のサークルです。再開する時はセンターより連絡させていただきます。</p>
----------	---	---

## 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～

### 「しんどいな」と思ったら… 新型コロナを疑う場合の 受診相談体制が変わりました

#### ◆まずはかかりつけ医に電話

まずは電話して、発熱・倦怠感などの症状を伝えましょう。電話せず直接病院へ行ってはいけません。かかりつけ医がない・夜や休日でも病院が休みというときは、保健所へ電話で相談してください。

#### ◆案内された病院を受診するときは

必ずマスクを着けましょう。できるだけタクシーや電車・バスなどの公共交通機関の利用を避けて病院へ向かいましょう。

### 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

#### 中止

1月22日(金)

ちょこっとウォーキング

王子連合&丸山連合

※1月のちょこっとウォーキング王子  
&丸山は、中止となりました。

区役所発行の『広報あべの』1月号  
に一般参加の事前申込の記事が掲載  
されていますが、お申し込みされま  
せんようお願いいたします。

# 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12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