

阿倍野区 **老人福祉センター** **令和3年 2月号** **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：3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、
 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 も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：2月24(水)午後5時まで
 抽選日：2月25(木)午前中



第 1 回 代 表 者 連 絡 会

日 時：4月14日（水）
 ① 午前10時～
 ② 午前11時～

場 所：老人センター
 2階 大広間

内 容・センターの
 ご利用規約について
 ・利用証の更新について



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日 時：2月24日（水）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



2月・3月生まれの方の

♡お誕生会♡

※現在写真撮影のみとなっています

日 時：3月24日(水)
 時間は追って連絡します

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3月17日（水）午後
 5時までに申し込みをお願いします



※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限定させていただきますので、ご了承ください。

2021年

阿倍野区老人福祉センター

2月 予定表

	月	火	水	木	金	土
午前	1日	2日	3日	4日	5日	6日
	百歳体操	生花1・2組	俳画1組	健康体操2組 百歳体操	てらこやA	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	9日	10日	11日	12日	13日
	歌体操1組 百歳体操	*茶道1組* 俳句		休館日	紙画	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	16日	17日	18日	19日	20日
	百歳体操		俳画2組	健康体操2組 百歳体操	てらこやA	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	23日	24日	25日	26日	27日
	茶道2組 百歳体操	休館日		百歳体操		ゆったりエアロ かみかみ体操
午後	太極拳2組		ほのぼのあいちゃん	太極拳1組 ウクレレ	フラダンス *オカリナ*	書道2組



*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。

12・1月の事業風景より



12/17 かんたん体操

参加者の声

- ・ストレッチと筋トレと今いちばん知りたいことを教えてもらって感謝です。
- ・体操だけでなく、体の事、生活の事など、いろいろなお話をありがとうございます。大変ためになりました。



1/4 干支の色紙作り

参加者の声

- ・今年もかわいい丑ができました。先生に親切に教えてもらいありがとうございました。
- ・今年はコロナでだめと思っていたのですが、作品が作れて感激します。



1/13 新春お楽しみ落語会

2021年

阿倍野区老人福祉センター

3月 予定表

	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	終活セミナー ワカバ会	てらこやB	ゆったりエアロ
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 百歳体操	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*	シンプルスマホ体験教室 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*	ヨガ
午前	15日 百歳体操	16日 *コーラス*	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 休館日
午後		*カラオケ*	健康体操1組 手工芸	ワカバ会	舞踊	
午前	22日 *茶道2組* 百歳体操	23日	24日	25日 百歳体操	26日	27日 詩吟 かみかみ体操
午後	太極拳2組	*コーラス* ほのほのあいちゃん	お誕生会	ウクレレ	フラダンス *オカリナ*	書道2組
午前	29日 百歳体操	30日	31日			
午後		*カラオケ*	ヨガ			

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～
あらためて、手洗いとマスクについて考えよう。

◆水が冷たいと、ついつい手洗いの回数が減っている？

入念にときどき洗うより、多少雑でも頻繁に洗いましょう。
 洗えばウイルスの多くは落ちます。
 石けん等で全体をもみ洗いして、しっかり洗い流せばOK。
 目安は石けん10秒、流水15秒です。

◆鼻や口の周りが気になって、ついマスクがズレていく？

普通の呼吸でも小さい飛沫は出ます（寒い日の、白い息がそうです）。カラオケやおしゃべりで出る大きな飛沫と比べてウイルス量は少ないですが、感染の可能性があります。小さい飛沫は空気の動きに流され、やや長い時間、空気中を漂います。自分の鼻や口を清潔に守る意味で、マスクは鼻も口もしっかりと覆うものを使用しましょう。

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

2月28日（日）
 あべのウォークPart35

※上記のあべのウォークPart35は
 中止となりました。

※春ごろ、区役所発行『広報あべの』
 に令和3年度ウォーキング日程の
 記事が掲載される予定です。

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3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	○	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