

阿倍野区



令和3年7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ひ申し上げます。

かんたん体操

日時：8月19日(木)
午後1時30分～3時

健康づくり

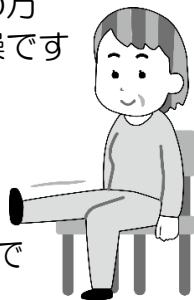
場所：老人福祉センター 2階 大広間
対象：市内在住の60歳以上の方
内容：椅子に座ってできる体操です
講師：明石典子さん
定員：20名(抽選)

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・水分

申込：8月4日(水)午後5時まで

抽選日：8月5日(木)午前中



docomo スマホ教室 活用編(インターネット)

日時：8月20日(金)

午後1時30分～3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

定員：16名(抽選)

内容：スマホの基本的な使い方

講師：ドコモショップ昭和町店 スタッフ

申込：8月5日(木)午後5時まで

抽選日：8月6日(金)午前中



お楽しみ落語会

日時：8月25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

定員：20名(抽選)

内容：素人寄席 天満天神の会

申込：8月11日(水)午後5時まで

抽選日：8月12日(木)午前中



オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：7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

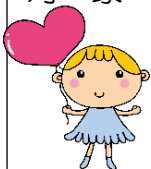
(家族の方のみの参加もできます)

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

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限定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 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	6日 生花1・2組 *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 *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	13日 *茶道1組* 俳句	14日 輪投げ大会 フラワー アレンジメント	15日 健康体操2組 百歳体操	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 書道1組	20日 *カラオケ*	21日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	22日 休館日	23日 休館日	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	27日 心房細動 *コーラス* ほのほのあいちゃん	28日 お誕生会	29日 百歳体操 終活セミナー ウクレレ	30日 *オカリナ*	31日 かみかみ体操

*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



	月	火	水	木	金	土
午前 午後	2日 百歳体操	3日	4日 俳画1組	5日 健康体操2組 百歳体操	6日	7日 詩吟 かみかみ体操
			健康体操1組 ウクレレ			ヨガ
午前 午後	9日 休館日	10日 俳句 *コーラス*	11日	12日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	13日 *オカリナ*	14日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午前 午後	16日 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 スマホ教室	21日 詩吟 かみかみ体操
			健康体操1組	かんたん体操		ヨガ
午前 午後	23日 百歳体操 太極拳2組	24日 *コーラス* ほのほのあいちゃん	25日 お楽しみ落語会	26日 百歳体操 ウクレレ	27日 *オカリナ*	28日 ゆったりエアロ かみかみ体操
午前 午後	30日 百歳体操	31日				

老人クラブコーナー

新型コロナワクチンを接種された方へ 免疫や発症予防効果のお話

◆接種後でも、新型コロナに感染する可能性はあります。

ファイザー社、モデルナ社とも2回接種しますが、1回目を接種後、体の中である程度の抗体ができるまで2週間程度かかります。それまではワクチンを受けていない人と同じくらいの頻度で発症してしまうことが論文等で報告されています。

◆発症予防効果(有効率)は？

十分な免疫と最も高い発症予防効果を獲得するのは、2回目を接種してから1～2週間以降です。ただし2回接種した場合の、発熱やせきなどの症状を防ぐ有効率は約95%となっており、100%の発症予防効果が得られるわけではありません。ですが、多くの方が接種を受けることにより重症者や死亡者を減らし、医療機関の負担を減らすことが期待されます。

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

- 9月11日(土)
ちよこっとウォーキング長池連合
長池公園北端～
- 10月23日(土)
ちよこっとウォーキング
阿倍野連合&晴明丘連合
北畠公園～

※ちよこっとウォーキングの参加対象
は感染状況により、老人クラブ会員
のみで実施する場合があります。

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3年6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)	
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