



# 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：大阪市立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。

### 陽気に楽しく かんたん体操 健康づくり

日時：10月7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：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：9月22日(水)午後5時まで  
抽選日：9月24日(金)午前中



### お楽しみ落語会

日時：10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  
定員：20名(抽選)  
参加費：無料  
内容：素人寄席 天満天神の会  
申込：9月28日(火)午後5時まで  
抽選日：9月29日(水)午前中



### オレンジカフェ ほのぼのあいちゃん

日時：9月28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



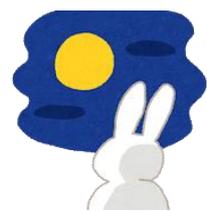
### 本年も文化祭は中止となります



大変申し訳ございません

※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 俳画1組	2日 健康体操2組 百歳体操	3日 てらこやA	4日 詩吟 かみかみ体操
			健康体操1組 手工芸	ワカバ会	てらこやB	ヨガ
午前 午後	6日 百歳体操 書道1組	7日 生花1・2組 *カラオケ*	8日 フラワーアレンジメント	9日 百歳体操 太極拳1組 ウクレレ	10日 紙画 *オカリナ*	11日 ゆったりエアロ かみかみ体操
	13日 百歳体操 歌体操	14日 *茶道1組* 俳句 *コーラス*	15日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	16日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操 ワカバ会	17日 てらこやA 舞踊	18日 詩吟 かみかみ体操 ヨガ
午前 午後	20日 休館日	21日 *カラオケ*	22日 お誕生会	23日 休館日	24日 *オカリナ*	25日 ゆったりエアロ かみかみ体操 書道2組
	27日 *茶道2組* 百歳体操 太極拳2組	28日 *コーラス* ほのほのあいちゃん	29日 たのしい体操	30日 百歳体操 ウクレレ		

7月の事業風景より



7/27 見逃すな  
寝たきりつくる心房細動



7/29 公益社  
オンライン終活セミナー

\*印は、コロナ感染拡大予防のため、  
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。



緊急事態宣言の延長などで、  
老人福祉センターが利用できなくなる  
場合もございます。職員は就業してい  
ますので、不明なときは【6623-8052】へ  
電話して確認してください。

(日曜日・祝日は休館)

参加者の声

- 心房細動ってこわい病気なのだなあと、これから気をつけないといけないと思いました。
- 心房細動になる原因が良くわかりました。検診をもらえて有難かった。

参加者の声

- 葬儀全体の流れがよくわかりました。家族葬の定義は特別ないこともよく解りました。
- 細かく色々説明頂いて気持ち安心致しました。

	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
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1組 手工芸	7日 健康体操2組 百歳体操 かんたん体操 ワカバ会	8日 紙画 *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 百歳体操 歌体操	12日 *茶道1組* 俳句 *コーラス*	13日 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
午前 午後	18日 百歳体操	19日 *カラオケ*	20日 俳画2組 健康体操1組 手工芸	21日 健康体操2組 百歳体操 ワカバ会	22日 *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	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 フラワーアレンジメント	28日	29日	30日 かみかみ体操

## 老人クラブコーナー

「感染症予防接種ナビ」より

### デルタ株の特徴～初期株やアルファ株と比較して

#### ◆周囲への感染性が高い＝感染拡大力が強い

従来は感染後2～3日が最も感染力が強いといわれてきましたが、デルタ株では発症後7日でもウイルス量が減っておらず、高い感染拡大力を持っています。感染者がウイルスを排出する期間が長いということは、症状が現れる前に多くの人につうつしている可能性が考えられます。

#### ◆ワクチンの重要性 接種後も感染対策の継続を

ワクチンを2回接種しても自分が感染しないわけではなく、周囲につうつさないわけでもありません。ただ、ワクチンを接種している高齢者の入院が減っていることから、ワクチンには重症化を防ぐ効果があると言えるでしょう。

ワクチンを2回接種しても、手指衛生とマスクの着用を忘れず感染対策を続けましょう。自分自身だけでなく、家族や友人など大切な方を守るため、人と会っての外食や、大きな声を出すところなど人が集まる場所は極力避けましょう。

### 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

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

※ちょ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8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