

2018年

3月

都島区

老人福祉センターだより



大阪市都島区中野町4-2-24-108

電話06-6354-0354

＜指定管理者＞社会福祉法人 リベルタ

メール miyakojimaroufuku@tune.ocn.ne.jp

都島区老人福祉センターをご利用いただきありがとうございます。当センターご利用の際は、利用証のご提示をお願い致します。お持ちでない方は、ご本人確認書類（保険証、免許証等）をお持ちの上、窓口にお申し出ください。

3月の講座・イベントのご案内 ～受講生募集！～

★都島区在住の方で当センターへの送迎が必要な方は、お電話でご相談ください。

ロコモ対策講座～運動器障害を克服～

《とき》3月16日（金）

午後1時30分～2時30分

《講師》味の素株式会社 増田佳子さん

《対象》市内在住の60歳以上の方

《費用》無料 《定員》先着25名

《申込》ご来館・お電話にて受付中。

お誕生会～2月・3月生まれの方～

《とき》3月20日（火）午後2時～

《定員》20名（先着）

《費用》無料

《申込》ご来館にて受付。

※お祝いボランティア募集中！！



《ちょこっと情報》

- ★確定申告の医療控除申請が変わります。提出物の領収書がいなくなりました。
- ★4月より老人医療等（一部自己負担額）の変更となります。詳しくは、区役所等でお尋ねください。
- ★インフルエンザにご注意を・・・！！

おでかけプラン

「～司馬遼太郎の世界～司馬遼太郎記念館」

《とき》3月30日（金） 雨天決行

《集合》午後1時 JR環状線「桜ノ宮」駅東口改札前

《費用》430円（入館料・保険代）

※申込時にお支払いください。※交通費等は自己負担です。

※団体人数に達しない場合は、入館料500円となります。

その時は、当日差額分100円を頂きます。

《対象》市内在住の60歳以上の方

《定員》先着25名

《申込》2月15日（木）から、

ご本人がご来館にて受付。

ふれあいカフェ みやっこ

《とき》3月29日（木）午前10時～12時

《費用》1人100円（コーヒーor紅茶とお菓子）

《対象》認知症の方とその家族、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

★送迎をご希望の方は、ご相談下さい。 ★センターを利用されている方も、お茶を飲みに来てね！！

4月の講座・イベントのご案内 ～受講生募集！～

似顔絵講座

《とき》4月11日（水） 午前10時30分～午後12時
《講師》木野 竜子 先生（大阪市生涯学習インストラクター）
《対象》市内在住の60歳以上の方
《費用》100円（教材費） ※申込時にお支払いください。
《定員》先着25名
《持物》筆記用具（えんぴつ・消しゴム）
《申込》3月1日（木）から、ご来館にて受付。



おでかけプラン

カップヌードルミュージアムへ行こう！

《とき》4月20日（金） 雨天決行
《集合》午後12時20分 地下鉄谷町線「都島」駅 改札口前
《費用》330円（体験料・保険代） ※交通費は自己負担です。
※申込時にお支払いください。
《対象》市内在住の60歳以上の方
《定員》先着25名
《申込》3月1日（木）から、ご来館にて受付。

★★★★★★《事業報告》ご参加ありがとうございました。★★★★★★

【1/18 市バス活用講座】市バスや地下鉄が、お得になる方法や市バスの時刻表等が携帯で見れ、便利に乗車できる方法など教えて頂きました。参加された方は、とても喜んでおられました。

【1/23 お誕生会】 都島桜宮保育園の園児さんが、お誕生会のお祝いボランティアに来てくれました。園児さんは歌や踊りを披露してくれました。また、参加者と園児さんとふれあい遊びをして、大喜び！一杯元気をもらいました。参加者もカラオケを披露！最後に、みんなで歌を唄って終わりました。

【1/25 スマホ体験教室】 スマホの使い方やメール・写真の撮り方など教えて頂きました。とても楽しく学ぶことが出来ました。

【都島区老人福祉センターまつり】

1/29～2/3 作品展、2/3 発表会、2/3 ふれあい喫茶がありました。活動の成果を発表しました。サークルのみなさん、お疲れ様でした。今年度は、みなさんの努力と工夫を感じ、とても良かったです。すごく感動！！楽しかった！！また、2月3日（発表会の日）は、節分の日だったので、職員が鬼になって豆をまきました。これもまた、楽しかったです。たくさん取れましたか・・・

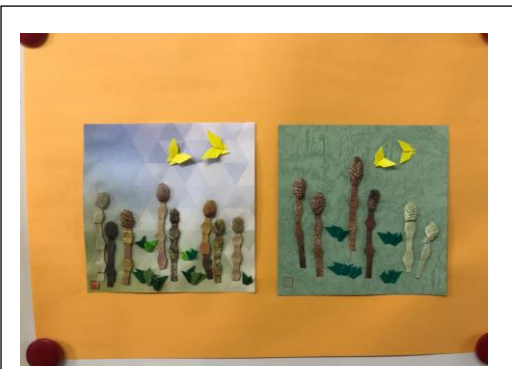
【2/16 車いすバスケットボールご観覧】

国際親善女子車いすバスケットボール大阪大会があり、日本とイギリスの試合を見てきました。とても良かったです。大きな声を出して応援してきました。

★★★★★★★★★★★★★★《サークルのご案内》★★★★★★★★★★★★★★

折り紙サークルの作品です。

作品・センターに展示しています。



QRコードで講座・イベントが見れるようになりました。

俳句サークルの作品

涌き水の柄杓新し梅香る

春浅し野良猫のボス駐車場

立春やさぐす星より飛行燈

池宮 禮子

藤本 重美

細野 芳子

生徒さん募集！！

サークル活動に参加しませんか・・・

【サークルの紹介】

あなたもサークル活動に参加しませんか？

はじめは、サークル体験となります。事務所の方にお問い合わせください。



都島区老人福祉センターを知っていますか！！

～市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です。～

《住所》大阪市都島区中野町 4-2-24-108

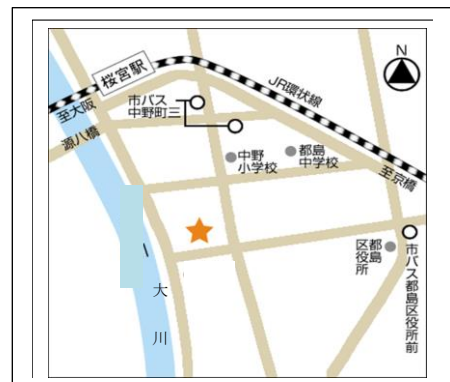
《電話番号》(06) 6354-0354

《開館時間》午前10時から午後5時

(休館日は、日・祝日・年末年始 12/29から 1/3)

《交通機関》市バス 都島区役所前で下車、西方向へ徒歩5分。

市バス 中野町3丁目で下車、南方向へ徒歩4分



3月行事予定表

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----|----|--------------|--------|-----------------------|-----------|--------------------|--------------------|
| | | 毎日活動 | | | 1 | 2 | 3 |
| 大広間 | 午前 | | | | 音楽療法 | カラオケB | いきいき百歳体操 みやっこ体操 |
| | 午後 | ★卓球同好会(終日) | | | | 詩 吟 | 社交ダンス |
| 集会室 | 午前 | | | | | まいちゃんの墨彩画教室A | |
| | 午後 | ★囲碁同好会(午後) | | | | まいちゃんの墨彩画教室B | |
| 講習室 | 午前 | | | | 手話サークル | | 折り紙 |
| | 午後 | ★将棋同好会(午後) | | | | | |
| その他 | | | | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 大広間 | 午前 | 事業「いきいき百歳体操」 | | クロリティ | カラオケA | | 気功体操A |
| | 午後 | フォークダンス | 3B体操 | みやっこ体操 いきいき百歳体操 | 民 踊 | 詩 吟 | |
| 集会室 | 午前 | 太 極 拳 | | フラダンスC | はがき絵 | | いきいき百歳体操 みやっこ体操 |
| | 午後 | コーラス | | | 気功体操B | | |
| 講習室 | 午前 | | | | | | |
| | 午後 | | | オカリナ | | 着付け | |
| その他 | | | | | | ボランティア | 卓球交流会 |
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 大広間 | 午前 | 事業「いきいき百歳体操」 | フラダンスA | フラダンスC | | カラオケB | クロリティ |
| | 午後 | フォークダンス | 俳 句 | みやっこ体操 いきいき百歳体操 | 民 踊 | | 社交ダンス |
| 集会室 | 午前 | 太 極 拳 | | | | まいちゃんの墨彩画教室A | いきいき百歳体操 みやっこ体操 |
| | 午後 | | | | | まいちゃんの墨彩画教室B | |
| 講習室 | 午前 | | | | 手話サークル | | |
| | 午後 | | 老ク役員会 | オカリナ | | | |
| その他 | | | | | | 事業「ロコモ対策」 | 消防訓練 |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 大広間 | 午前 | 事業「いきいき百歳体操」 | | 休館日 (春分の日) | カラオケA | | 気功体操A |
| | 午後 | フォークダンス | お誕生会 | | 民 踊 | 詩 吟 | |
| 集会室 | 午前 | 太 極 拳 | | | 気功体操B | | いきいき百歳体操 みやっこ体操 |
| | 午後 | コーラス | 3B体操 | | | | |
| 講習室 | 午前 | | | | | | |
| | 午後 | | | | 着 付 け | | |
| その他 | | | | | | | |
| | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 大広間 | 午前 | 太 極 拳 | フラダンスA | 煎 茶 道 | 「ふれあいカフェ」 | カラオケA | いきいき百歳体操 みやっこ体操 |
| | 午後 | | | みやっこ体操 いきいき百歳体操 | 音楽療法 | カラオケA | |
| 集会室 | 午前 | 事業「いきいき百歳体操」 | | 書 道 | | | |
| | 午後 | | | | | | |
| 講習室 | 午前 | | | | | | |
| | 午後 | | | サークル連絡会 | | | |
| その他 | | ボランティア | | | | おでかけ「司馬遼太郎記念館行こう！」 | |