

# 城東区老人福祉センターだより

2021年  
2月号



QRコード読み取り



〒536-8510 大阪市城東区中央 3-5-45  
TEL: (06) 6932-0017 FAX: (06) 6934-8340  
《指定管理者》社会福祉法人リベルタ

## ～お知らせ～

緊急事態宣言の発令により、当面の間（2月7日(日)）まで、  
老人福祉センターの講座、サークル活動等を自粛します。

## ウイルスに負けない身体づくりを！

### 運 動

- 人混みを避けて散歩
- 1日1回は外出  
必ず帰宅後は手洗い、うがいを！
- テレビの合間に太ももを挙げて足踏み
- 毎日、体温が上がるくらいの体操  
(ラジオ体操など)
- 週2～3回の筋力トレーニング  
(イスからの立ち上がり運動、スクワット、ひざ伸ばし、もも上げなど)

### 会 話

- 1日1回以上は会話を  
2m離れた状態で、屋外や換気の良い場所でマスクの着用を忘れずに！
- 外出をしにくい方は、電話で会話をする
- 笑いの力で免疫力アップ  
笑うと自律神経のバランスが整い、免疫力が上がる

### 栄 養

- 1日3食、バランスのよい食事
- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維をとる
- 筋肉を作るために必要なたんぱく質、免疫力を高めるビタミン類をしっかりと摂る

## ～12月の事業報告～

★ご参加ありがとうございました★

### 口 腔

- 毎食後・寝る前の歯磨き  
お口の手入れで他の感染症も予防
- 1日1回ゆっくりと口と舌の運動  
「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」  
「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」をはっきりと  
5回くりかえす
- いつもより硬めの食材を多く取り入れてお口の筋力アップ
- 早口ことば、鼻歌を歌う

### ノルディック・ウォーク体験



ノルディック・ウォークで楽しく歩ける事がわかりました。

### お正月飾りを作ろう

丑の飾りを使って、お正月飾りを作りました。素敵な作品が出来上がりました。



### ～手芸同好会～

### 今年の干支(丑)の飾り作り



素敵な作品を  
ありがとうございました！



# 2月行事予定表



	日	月		火		水		木		金		土			
部屋名		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
		1		2		3		4		5		6			
娯楽室		<div>← 自粛期間 →</div>													
多目的室															
大広間															
講習室															
		※状況により、変更になる場合もあります。													
		8		9		10		11		12		13			
娯楽室	休館日	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		休館日		囲碁・将棋		囲碁・将棋			
多目的室		<div>13:00～ 健康オカリナ 15:30～ 元気体操</div>		10:00～ 健康太極拳	13:00～ 水墨画教室	15:30～ 元気体操				10:00～ フォーク 会議	15:30～ 元気体操	10:00～ けんこう体操 サークル	<div>13:00～ オカリナ ダック</div>		
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	<div>13:00～ カラオケ</div>	10:30～ 笑いヨガ サークル	13:00～ 民謡教室2 15:30～ 百歳体操コスモス	<div>13:30～ フラダンス</div>				10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ 民謡教室	卓 球			
講習室		★フリースペース ・パンパー常設		★フリースペース ・パンパー常設						10:00～ ペン字 研究会	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース ・パンパー常設			
		14		15		16		17		18		19			
娯楽室	休館日	囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋			
多目的室		10:00～ 絵手紙 サークル 休み	15:30～ 元気体操	10:00～ 健康太極拳	13:30～ 城東ヨガ	10:00～ 俳句教室 はなみずき	12:30～ 城東俳句会 15:30～ 元気体操	13:00～ 絵画同好会		15:30～ 元気体操		10:00～ けんこう体操 サークル	13:00～ おもちゃ病院		
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら			13:00～ 民謡教室1 15:30～ 百歳体操コスモス	10:00～ フォーク ダンス	13:30～ 3B体操	13:00～ 新舞踊同好会 15:30～ 百歳体操コスモス		10:00～ 百歳体操 さくら	<div>13:00～ 社交ダンス</div>	卓 球			
講習室		★フリースペース ・パンパー常設		★フリースペース ・パンパー常設		10:00～ ペン 字 サークル	13:00～ 大人のぬり絵 教室	10:00～ 手芸同好会			13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース ・パンパー常設			
		21		22		23		24		25		26			
娯楽室	休館日	囲碁・将棋		休館日		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋			
多目的室			<div>13:00～ 水墨画教室 15:30～ 元気体操</div>				15:30～ 元気体操	ふらっとカフェ		10:00～ フォーク 会議	15:30～ 元気体操	10:00～ けんこう体操 サークル	<div>13:00～ オカリナ ダック</div>		
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	<div>13:00～ カラオケ</div>				13:30～ 介護予防ヨガ 体操	15:30～ 百歳体操 コスモス		10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ 民謡教室	卓 球			
講習室		★フリースペース ・パンパー常設										10:00～ ペン字 研究会	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース ・パンパー常設	
		28		～ご利用時間の変更のお知らせ～											
娯楽室	休館日	<b>【囲碁・将棋】</b> 午後12時30分～2時30分(1部) 午後2時30分～4時30分(2部) ※1部・2部で分けていますのでそれぞれの時間内での ご利用をお願いします。										城東区老人福祉センターをご利用い たいただきありがとうございます。 <b>当センターをご利用の際は、 利用証のご提示をお願いいたします。</b>		★フリースペース サークルの打ち合わせな どにご利用ください。 ご希望の方は事前に事務 所までお願いします。	
多目的室															
大広間															
講習室															
		<b>【パンパー】</b> 午後12時30分～4時30分までの間 ※できるだけ短時間のご利用をお願いします。													



## お誕生会



※当面の間中止です

## ふらっとカフェ



※当面の間中止です