

# 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拳げて足踏み
- 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・ウォークで楽に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



部屋名	日	月	火	水	木	金	土	
	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								
多目的室								
大広間								
講習室								
	←	自粛期間	→					
	7	8	9	10	11	12	13	
娯楽室		囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋		囲碁・将棋	囲碁・将棋	
多目的室		13:00～ 健康才カリナ 15:30～ 元気体操	10:00～ 健康太極拳	13:00～ 水墨画教室		10:00～ フォーア 会議	15:30～ 元気体操	10:00～ けんこう体操 サークル
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ カラオケ	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		13:30～ フラダンス	10:00～ 百歳体操 さくら
講習室		★フリースペース ・パンパ常設		★フリースペース ・パンパ常設				13:00～ ウエルネス ダーツ
	14	15	16	17	18	19	20	
娯楽室		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 はなみずき	10:00～ 俳句教室 15:30～ 元気体操	12:30～ 城東俳句会 13:00～ 絵画同好会	10:00～ 元気体操
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～ フォーア ダンス	13:30～ 3B体操 15:30～ 百歳体操コスモス	10:00～ 百歳体操 さくら
講習室		★フリースペース ・パンパ常設		★フリースペース ・パンパ常設		10:00～ 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
	21	22	23	24	25	26	27	
娯楽室		囲碁・将棋		囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	
多目的室		13:00～ 水墨画教室 15:30～ 元気体操			15:30～ 元気体操		10:00～ フォーア 会議	15:30～ 元気体操
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ カラオケ			13:30～ 介護予防ヨガ 体操	10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ 民謡教室
講習室		★フリースペース ・パンパ常設					10:00～ ペン字 研究会	13:00～ ウエルネス ダーツ
	28	～ご利用時間の変更のお知らせ～				城東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。 当センターをご利用の際は、 利用証のご提示をお願いいたします。		
娯楽室		【囲碁・将棋】 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。					★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		【パンパ】 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。						
講習室								



## 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

