

# 城東区老人福祉センターだより

## 2023年

# 1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



### あけましておめでとうございます

昨年、ご支援ご協力をいただきありがとうございました。皆様にとって、新しい年が幸多き年になりますよう心よりお祈り申し上げます。  
本年もよろしくお祈りいたします。  
※年始は1月4日(水)からです。



職員一同

### 《年末年始の急病に備えて》

※センターに別紙チラシを設置していますので、センターだよりと一緒に持ち帰りください。

### 漢字ミュージアムと八坂神社へ行こう

漢字ミュージアムでは「1995年～今年の漢字」の大書現物が展示されています。その他にも漢字の色々な展示などもあります。  
この時期だけの特別企画の見学と八坂神社へお参りに行きましょう♪

《と き》1月19日(木) **雨天決行**

《集合出発》午前9時15分 城東区役所 1階エレベーター前

《行 先》漢字ミュージアム見学・八坂神社お参り⇒自由解散

《対 象》利用証をお持ちの方 《定 員》**20名(先着)**

《費 用》730円(入館料・保険代) ※交通費等は自己負担

《申 込》12月20日(火) 午前10時より

参加費を添えてご本人様が来館にて受付



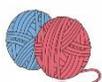
※おつりのないようお願いします

1月16日(月)以降のキャンセルは返金不可



### ゆびあみで作る

### ネックウォーマー



これからの寒い時期に使えます!

《と き》1月11日(水) 午後1時～3時

《場 所》城東区老人福祉センター多目的室

《講 師》天使のあみちゃんくらぶ 岸本 好永さん

《対 象》利用証をお持ちの方

《費 用》700円(材料費)

**見本あります!**

《定 員》**15名(先着)**

《持 物》筆記用具、糸切りハサミ

《申 込》12月14日(水) 午前10時より

参加費を添えてご本人様が来館にて受付

※おつりのないようお願いします

**受付中**

### 食品表示の見方を学ぼう!



～消費者トラブルのお話～

《と き》1月30日(月) 午後2時～3時30分

《場 所》城東区老人福祉センター多目的室

《講 師》大阪市消費者センター職員

《対 象》利用証をお持ちの方

《費 用》無料 《定 員》**20名(先着)**

《申 込》1月10日(火) 午前10時より

ご本人様が来館にて受付

### ～ビタミンCとビタミンAで風邪予防!～

**ビタミンC**…免疫力を高める働きを持ちます。毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう。

**レモン・イチゴ・ブルーベリー・じゃがいもなど**

**ビタミンA**…ウイルスや細菌を防ぐ粘膜を保護します。油と一緒に摂取することで吸収力が高まります。

**うなぎ・鶏レバー・人参・かぼちゃなど**

1月の介護予防ヨガ体操は…

**1月23日(月) 午後1時30分～**

参加費: **300円(当日支払)**

場所: 老人センター大広間 持物: 飲み物・タオル



### ご理解とご協力をお願いします

※当センターをご利用の際は、**マスクの着用・消毒・換気**を必ずおこなってください。体調がすぐれない方は、来館を控えてください。

※各講座・イベントは、今後のコロナウイルス感染症の拡大状況などによっては、急遽中止や延期になる可能性もあります。予めご了承下さい。

※当センター利用の際は、必ず利用証の提示をお願いします。お持ちでない方は、ご本人様確認書類(生年月日が記載されているもの)をご持参の上、事務所までお越しください。



# 1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	午前	午後	午前	午後
	1	2		3		4		5		6		7	
娯楽室	休館日	休館日		休館日		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋	
多目的室		休館日		休館日		15:30～ 元気体操		13:00～ 絵画同好会		15:30～ 元気体操		10:00～ 水彩画教室	
大広間		休館日		休館日		10:30～ 健康体操		10:30～ 新舞踊同好会 13:00～ 15:30～ 百歳体操コスモス		10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ 社交ダンス	
講習室		休館日		休館日		★フリースペース バンパー常設		10:00～ ペン字 サークル		13:00～ ウエルネス ダーツ		★フリースペース バンパー常設	
	8	9		10		11		12		13		14	
娯楽室	休館日	休館日		休館日		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋	
多目的室		休館日		休館日		ゆびあみで作る ネックウォーマー 15:30～ 元気体操		13:00～ オカリナ ダック		15:30～ 元気体操		13:00～ オカリナ ダック	
大広間		休館日		休館日		10:30～ 笑いヨガ サークル		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		10:00～ 歌声サロン	
講習室		休館日		休館日		★フリースペース バンパー常設		10:00～ 手芸同好会		15:30～ 百歳体操 コスモス		10:00～ 百歳体操 さくら	
	15	16		17		18		19		20		21	
娯楽室	休館日	休館日		休館日		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋	
多目的室		休館日		休館日		10:00～ 絵手紙 サークル		13:00～ 健康オカリナ 15:30～ 元気体操		13:30～ 城東ヨガ		10:00～ 俳句教室 はなみずき	
大広間		休館日		休館日		10:00～ 百歳体操 さくら		13:00～ 昭和歌謡で踊 ろう		10:00～ 歌体操 サークル		13:00～ 民謡教室2 15:30～ 百歳体操コスモス	
講習室		休館日		休館日		★フリースペース バンパー常設		★フリースペース バンパー常設		10:00～ 大人のぬり絵 教室		13:00～ 大人のみり絵 教室	
	22	23		24		25		26		27		28	
娯楽室	休館日	休館日		休館日		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋	
多目的室		休館日		休館日		13:30～ 健康大極拳 15:30～ 元気体操		13:00～ 水墨画教室		15:30～ 元気体操		15:30～ 元気体操	
大広間		休館日		休館日		10:00～ 百歳体操 さくら		13:30～ 介護予防ヨ ガ体操		10:30～ 笑いヨガ サークル		13:00～ 民謡教室1 15:30～ 百歳体操コスモス	
講習室		休館日		休館日		★フリースペース バンパー常設		★フリースペース バンパー常設		控室		10:00～ お誕生会	
	29	30		31		<div style="text-align: center;"> <h2>お誕生会</h2> <p>見学は 申込不要</p> <p>&lt;毎月第4水曜日・大広間&gt;  <b>◇1月25日(水)午後1:30～</b>  <b>●1月生まれの方</b>            申込期間:1月4日(水)～1月21日(土)  <b>※友情出演の方は、先着5名(組)とさせていただきます。</b></p> </div>						<div style="border: 2px dashed orange; padding: 5px;"> <p>★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。</p> </div>	
娯楽室	休館日		休館日										
多目的室	休館日		休館日										
講習室	休館日		休館日										

～ご利用時間のお知らせ～

**【囲碁・将棋】**  
午後12時30分～4時30分まで

**【バンパー】**  
午後12時30分～4時30分まで

※お部屋の密集を避けるためにも、できるだけ  
短時間のご利用をお願いします。

～11月の事業報告～ ★ご参加ありがとうございました★

**大塚城石垣の楽しみ  
現地見学会**

大阪城の石垣につ  
いて詳しいお話を聞きな  
がら見学しました。

**毛糸で靴下カバー作り**

毛糸で靴下カバーを編み  
ました。みなさんとても楽し  
かった！と喜んでおられま  
した。

**アロマで入浴剤作り**

不眠や冷え性、スト  
レスなどに効くアロマを  
使って入浴剤を作り  
ました。

今年365日  
お願ひです