

城東区老人福祉センターだより

2023年

6月号



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



梅雨の時期は気圧の変化による不調が出やすい時期です。「なんとなく体がだるい」「頭痛やめまい、食欲不振になる」など様々な症状がでます。十分な睡眠、ほどよい室温調整、十分な水分補給、たんぱく質・ビタミン中心の食事を取るようにしましょう。また、細菌性の食中毒も梅雨の時期には要注意です！食品の扱いには気をつけましょう。

7月には「食と健康を考える」講座を企画しています。食中毒対策のお話もありますので、ぜひご参加してください。

6月の介護予防ヨガ体操は…

6月24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



～おおさか東線全線開業5周年～ JR おおさか東線で 大阪(うめきた)へ行こう！

～うめきた散策と、春爛漫ランチブッフェ～(ドリンクバー付き)

- ◆日時 6月12日(水) 【雨天決行】
- ◆集合 午前10時 城東区役所
1階エレベーター前集合・出発
- ◆場所 ホテルヴィスキオ大阪(北区芝田 2-4-10)
- ◆費用 **1,830円**(ランチバイキング・保険代として)
★現地までの交通費は自己負担となります★
- ◆対象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆定員 15名(申込み先着順)
- ◆申込み 5月23日(木)午前9時45分から
ご本人が来館にて参加費を添えて
※6月10日(月)以降のキャンセルは返金不可



けん玉教室

～けん玉を楽しもう！～

- ◆日時 6月22日(土)
午前10時30分～12時
- ◆場所 城東区老人福祉センター 多目的室
- ◆講師 大阪 CITY けん玉クラブ代表 hidenori さん
- ◆対象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆費用 無料 ◆けん玉のレンタル無料
- ◆定員 20名(申込み先着順)
- ◆申込み 5月27日(月)午前9時45分より
ご本人様が来館にて受付



熱中症対策セミナー

～こわいんやで熱中症！！～

- ◆日時 6月27日(木)
午後1時30分～2時30分
- ◆場所 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆講師 (株)明治 関西支社 食育担当
- ◆対象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆費用 無料
- ◆定員 20名(申込み先着順)
- ◆申込み 6月6日(土)午前9時45分から
ご本人様が来館にて受付



毎月21日は、城東区 災害に備える日

災害はいつ起こるかわかりません。毎月21日の災害に備える日その取り組みを通じ、ご家庭での備えをしておきましょう。また、6月8日(土)には、第4回 城東区防災サミット が開催されます。マンション防災士による講演会は、城東スグタクレストホールにて、車両展示などは、蒲生公園にて、13時から開催されます。詳しくは、城東区役所 HP、または、「ふれあい城東」5月号などをご覧ください。



6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	午前	午後
部屋名	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>6月お誕生会</p> <p>見学は 申込不要</p> <p>＜毎月第4水曜日・大広間＞ ◇6月26日(水)午後1:30～ ●6月生まれの方 申込期間:6月1日(土)～6月22日(土) ※友情出演の方は、先着5名(組)とさせていただきます。</p> </div> <div style="width: 30%; 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局 までお願いします。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>当センターをご利用の際は、利用証のご 提示をお願いします。 初めて利用される方は、ご本人が確認でき る書類(氏名・住所・生年月日)が記載され ているものをご持参の上、事務局までお 越しください。</p> </div> </div>													
1	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>囲碁・将棋</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 水彩画教室</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 卓球</p> </div> </div>													
2	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>2</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>3</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>4</p> </div> </div>													
3	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>囲碁・将棋</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:30～ 歌体操 サークル</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ ペン字 サークル</p> </div> </div>													
4	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 百歳体操 さくら</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>15:30～ 元 気体操</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ 民謡教室1 15:30～ 百歳体操コスモス</p> </div> </div>													
5	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ 俳句 もくれん会</p> </div> </div>													
6	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>6</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>7</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>8</p> </div> </div>													
7	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>囲碁・将棋</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>ふらっとカフェ</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 卓球</p> </div> </div>													
8	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ 健康マージャン 初心者</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ ウエルネス ダーツ</p> </div> </div>													
9	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>9</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>11</p> </div> </div>													
10	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>囲碁・将棋</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ 水墨画教室</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ ペン字 サークル</p> </div> </div>													
11	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 百歳体操 さくら</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>12:30～ カラオケサークル 15:30～ 元 気体操</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:30～ 笑いヨガ サークル</p> </div> </div>													
12	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>15:30～ 元 気体操</p> </div> </div>													
13	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>13</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>14</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>15</p> </div> </div>													
14	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ フォーク 会議</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>12:30～ オガナサークル</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ おもちや病院</p> </div> </div>													
15	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 百歳体操 さくら</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>15:30～ 元 気体操</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ 民謡教室 15:30～ 元気体操</p> </div> </div>													
16	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ 健康マージャン (経験者)</p> </div> </div>													
16	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>16</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>17</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>18</p> </div> </div>													
17	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 絵手紙 サークル</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ すみれ組</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:30～ 城東ヨガ</p> </div> </div>													
18	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 百歳体操 さくら</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>15:30～ 元 気体操</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ 民謡教室1 15:30～ 百歳体操コスモス</p> </div> </div>													
19	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ ペン字 サークル</p> </div> </div>													
20	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ 健康マージャン (経験者)</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 健康マージャン 初心者</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ ウエルネス ダーツ</p> </div> </div>													
21	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>21</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>22</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>23</p> </div> </div>													
22	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 12:30～ けん玉教室</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 卓球</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> </div>													
23	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>23</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>24</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>25</p> </div> </div>													
24	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 百歳体操 さくら</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:30～ 介護予防ヨガ体操 15:30～ 元気体操</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:30～ 笑いヨガ サークル</p> </div> </div>													
25	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ ペン字 サークル</p> </div> </div>													
26	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ 熱中症講座</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 百歳体操 さくら</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ 民謡教室 15:30～ 元気体操</p> </div> </div>													
27	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ 健康マージャン (経験者)</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 健康マージャン 初心者</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>13:00～ ウエルネス ダーツ</p> </div> </div>													
28	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>28</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>29</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>30</p> </div> </div>													
29	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 卓球</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>★フリースペース バンパー常設</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>10:00～ 卓球</p> </div> </div>													
30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>～4月の事業報告～ 自分に合ったサプリ・健康食品の見つけ方 ～正しい知識で健康人生！～</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>★ご参加ありがとうございました★ アサヒビールミュージアムツアー</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>スマホセミナー スマホの「楽しさ」「便利さ」を体験！</p> </div> </div>													
31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>4月11日(木) 皆さんが普段飲んでいるサプリメントについて の解説及び、おすすめのサプリ等を紹介して いただき、ご自身の健康について考えていた だききっかけとなりました。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>4月18日(木) アサヒビール吹田工場の見学(ミュージアム ツアー)に行ってきました。楽しさや感動、ワク ワク感のある体験型で、参加者同士の親睦も 深めていただきました。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>4月25日(木) ソフトバンク(株)さんにご協力をいただき、マッ プや音声アシスタント、QRコードの読み込みなど について教えていただきました。</p> </div> </div>													
休館日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>4月5日(金) ふらっとカフェ を開催しました。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>4月24日(水) 4月お誕生会 を開催しました。</p> </div> <div style="width: 30%;"> <p>4月26日(金) 4月お誕生会 を開催しました。</p> </div> </div>													