

# 城東区老人福祉センターだより

## 2024年

# 7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 リバelta



## フレイル～改善の第1歩～

フレイルとは、年齢とともに体や心のはたらきが低下している状態をいいます。

- ✓ 毎年受けよう! 健康診査とがん検診
- ✓ 週に1回は家の外に出よう! 外出と会話

7月の 介護予防ヨガ体操は…

**7月29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



## 食と健康を考える

- ◆日時 7月30日(火)  
午後1時30分～3時
- ◆場所 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆内容 \*食で健康寿命を延ばす  
\*意外と家庭でできていない食中毒対策 他
- ◆講師 管理栄養士・調理師
- ◆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 7月8日(月) 午前9時45分から  
ご本人が来館にて

8月2日の盆踊り大会に向けて

## 初心者のための盆踊り教室

- ◆日時 7月22日(月) 午後1時～3時
- ◆場所 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆内容 河内音頭・江州音頭を中心にお稽古します。
- ◆講師 中條 笑子 先生
- ◆対象 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)

※初心者を対象にする為、【経験者】及び、【民謡サークル】入会者は除く

- ◆費用 無料
- ◆定員 20名程度(申込み先着順)
- ◆申込み 6月24日(月) 午前9時45分から  
ご本人が来館にて

## 盆踊り大会 予告

- ◆日時 8月2日(金)  
午後1時～3時30分頃
- ◆場所 城東スギタクレストホール  
【城東区民センター】(城東区中央3-5-45)
- ◆事前申込み不要

男性の方、ご家族での参加も大歓迎!  
皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。

城東区に、あの【河内音頭の音羽会】がやってくるよ!  
“みんな元気に輪になって” 楽しく踊りましょう!



## 気温が低くても… 『梅雨型熱中症』に注意!!

梅雨型熱中症とは…暑さに慣れていない梅雨時期に高湿度の環境下に置かれることで、気付かないうちに脱水と体温の上昇が進んで起こる熱中症。



梅雨時期の湿度 ▶▶ 80%前後 → 気温が低くても熱中症のリスクは **高い**





# 7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		
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			13:30~ 城東ヨガ④	10:00~ ペン字 サークル			13:00~ 絵画同好会	館長杯卓球大会		10:00~ 水彩画教室		
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら	13:30~ 歌体操		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 15:30~ 元気体操	10:30~ 健康体操	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	13:00~ 社交ダンス 15:30~ 元気体操	10:00~ 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			13:00~ 俳句 もくれん会	10:00~ 手芸同好会	13:00~ 健康マージャン 初心者	10:00~ 健康マージャン (経験者)	13:00~ ウエルネス ダーツ	★フリースペース ・パンパー常設		
	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		囲碁・将棋		
多目的室	休館日				13:00~ 水墨画教室				13:30~ 城東ヨガ④	10:00~ フォーク 会議	12:30~ オカリナ サークル			
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら	12:30~ カラオケサークル 15:30~ 元気体操	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		15:30~ 元気体操	10:00~ 歌声サロン	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 15:30~ 元気体操	10:00~ 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						13:00~ 健康マージャン 初心者	10:00~ 健康マージャン (経験者)	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		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	休館日				13:30~ 城東ヨガ④		12:30~ 城東俳句会		13:00~ 絵画同好会		ふらっとカフェ		13:00~ おもちゃ病院	
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら	13:00~ 盆踊り教室 15:30~ 元気体操	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	10:00~ フォーク ダンス	13:30~ 3B体操 15:30~ 元気体操	10:30~ 健康体操	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	13:00~ 社交ダンス 15:30~ 元気体操	10:00~ 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~ 健康マージャン 初心者	10:00~ 健康マージャン (経験者)	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		27	
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	休館日				13:00~ 水墨画教室				13:30~ 城東ヨガ④	10:00~ フォーク 会議	12:30~ オカリナ サークル			
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら	13:00~ 盆踊り教室 15:30~ 元気体操	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		お誕生会 15:30~ 元気体操		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 15:30~ 元気体操	10:00~ 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		控室			13:00~ 健康マージャン 初心者	10:00~ 健康マージャン (経験者)	13:00~ ウエルネス ダーツ	★フリースペース ・パンパー常設		
		28	29		30		31		<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: green;">7月お誕生会</h2> <p>見学は 申込不要</p> <p>&lt;毎月第4水曜日・大広間&gt;</p> <p>◇7月24日(水) 午後1:30~</p> <p>●7月生まれの方</p> <p>申込期間:7月1日(月)~7月20日(土)</p> <p>※友情出演の方は、先着5名(組)とさせていただきます。</p> </div>					
娯楽室		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋								
多目的室	休館日					うめきたへ行こう! 第2弾!								
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら	13:30~ 介護予防ヨガ体操 15:30~ 元気体操	13:00~ 食と健康を考える 15:30~ 百歳体操コスモス		15:30~ 元気体操								
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		控室								

娯楽室 多目的室 大広間 講習室	ご参加ありがとうございました。	~5月の事業報告~		5月より 健康マージャン教室 開催中!! (消具御礼)			
		神戸散策! 日帰りバスツアー			3B体操体験教室		
		<p style="text-align: center;">5月21日(火)</p> <p>当日は天候も良く、宝塚北SAでお買い物を楽しんでいたが、神戸酒心館にて見学と昼食、南京町の散策をしました。最後にキューピー神戸工場オープンキッチンにてマヨネーズの製造工程や、マヨネーズ、ドレッシングの試食をさせていただきました。</p>			<p style="text-align: center;">5月29日(水)</p> <p>当センターのサークル支援の一環として、3B体操体験教室を行いました。</p>		

5月17日(金)  
ふらっとカフェ  
を開催しました。

5月22日(水)  
5月お誕生会  
を開催しました。