

城東区老人福祉センターだより

2024年

11 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



インフルエンザ予防

秋から冬にかけてインフルエンザが流行する季節がやってきます。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。高齢者は免疫力が低下しやすく、インフルエンザにかかること重症化しやすいと言われています。そこで今年もインフルエンザの予防のポイントをお伝えします。

★予防接種を受けよう

予防接種は感染を防ぐだけでなく、かかった場合の症状を軽くする効果があります。持病をお持ちの方は、かかりつけ医とよく相談して行ってください。

★手洗い・うがいの徹底

ウイルスは、手を通じて口や鼻から体内に入りやすいです。

外出から戻ったら、石鹸を使った手洗いと、うがいをしっかり行いましょう。

★マスクの着用

ウイルスは飛沫感染します。外出時や人混みに入る際は、マスクを着用して予防しましょう。

★規則正しい生活を

免疫力を高めるには、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動が大切です。

★早めの受診を

もし、熱や咳、倦怠感などの症状が出た場合は、早めに医療機関を受診してください。



e スポーツ体験会

- ◆日 時 10月24日(木) 午後1時～2時30分
- ◆場 所 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆内 容 eスポーツの体験
- ◆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
- ◆申込み 不 要



※参加多数の場合は順番をお待ちいただくことがあります。予めご了承のうえ、ご参加ください。

京都・東寺の弘法市に行こう！

- ◆日 時 11月21日(木) 午前9時30分
- ◆集 合 城東区役所 1階エレベーター前 **集合・出発**
- ◆場 所 京都市 南区 九条町 東寺
- ◆費 用 60円(保険代・写真代)※交通費は実費(片道1,000円)
- ◆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 16名(申込み先着順)
- ◆申込み 10月31日(木) 午前9時45分から
ご本人が参加費を添えて**来館**にて

健康教室

- ◆日 時 11月28日(木) 午前10時30分～11時30分
- ◆場 所 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆内 容 認知症・フレイル予防について
手先を使ったゲームなど
- ◆講 師 城東区役所 保健福祉課
- ◆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 11月7日(木) 午前9時45分から
ご本人が**来館**にて



弁護士から学ぶ！高齢者の消費者被害

- ◆日 時 11月29日(金) 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
- ◆内 容 悪質商法に遭わないために
被害事例と被害防止について
- ◆講 師 (弁)近畿中央法律事務所
川本 真聖 弁護士(大阪弁護士会所属)
- ◆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 11月6日(水) 午前9時45分から
ご本人が**来館**にて



11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		
多目的室	ふらっとカフェ 《毎月第1金曜日・多目的室》 ※ふらっとカフェとは…誰もがなるかもしれない認知症について気軽に話せるコミュニティの場です。 11月 1日(金)午後1時～3時 《費用》 100円(お菓子と飲み物) 《対象》 認知症の方とその家族はもちろん、どなたでもOK ♪♪気軽にふらっとお越しください♪♪				★11月 お誕生会(11月生まれの方) 《毎月第4水曜日》11月27日(水) 午後1時30分～ 申込み期間: 11月 1日(金)～22日(金) ※友情出演の方は5組までとさせていただきます。				1		2					
大広間					★介護予防ヨガ体操 11月25日(月) 午後1時30分～ ●参加費: 300円(当日支払) ●場 所: 大広間				囲碁・将棋 10:00～フォーク会議 10:00～百歳体操 さくら 10:00～健康マージャン		囲碁・将棋 10:00～フォーク会議 10:00～百歳体操 さくら 10:00～健康マージャン(経験者)		囲碁・将棋 10:00～オカリナサークル 10:00～卓球		囲碁・将棋 10:00～オカリナサークル 10:00～卓球	
講習室									13:00～社交ダンス 15:30～元気体操		13:00～ウエルネスダーツ		★フリースペース ・バンパー常設			
3	4		5		6		7		8		9					
多目的室	休館日		休館日		13:30～城東ヨガⓄ 10:00～ペン字サークル		10:00～フォークダンス 13:30～3B体操 15:30～元気体操		13:00～新舞踊同好会 15:30～百歳体操コスモス		12:30～オカリナサークル					
大広間	10:00～歌体操サークル 15:30～百歳体操コスモス		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～民謡教室 15:30～元気体操		10:00～卓球					
講習室	★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		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		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 ・バンパー常設			
10	11		12		13		14		15		16					
多目的室	休館日		13:00～水墨画教室		10:00～ペン字サークル		13:30～城東ヨガⓄ 10:00～フォーク会議		13:00～新舞踊同好会 15:30～百歳体操コスモス		13:00～オカリナサークル		13:00～おもちゃ病院			
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～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 ・バンパー常設		★フリースペース ・バンパー常設		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		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 ・バンパー常設			
17	18		19		20		21		22		23					
多目的室	休館日		13:30～城東ヨガⓄ 10:00～ペン字サークル		12:30～城東俳句会		京都・東寺 13:00～新舞踊同好会 15:30～百歳体操コスモス		13:00～新舞踊同好会 15:30～百歳体操コスモス		12:30～オカリナサークル		休館日			
大広間	10:00～絵手紙サークル 13:00～すみれ組		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		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 ・バンパー常設		★フリースペース ・バンパー常設		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		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 ・バンパー常設			
24	25		26		27		28		29		30					
多目的室	休館日		13:00～水墨画教室		13:30～城東ヨガⓄ		13:30～城東ヨガⓄ		13:30～城東ヨガⓄ		13:30～城東ヨガⓄ		13:30～城東ヨガⓄ			
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		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		お誕生会準備 15:30～元気体操		お誕生会 15:30～元気体操		10:30～健康教室 15:30～百歳体操コスモス		10:00～百歳体操 さくら 13:30～弁護士から学ぶ 15:30～元気体操		10:00～卓球			
講習室	★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		控室		13:00～健康マージャン		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 ・バンパー常設			

～9月の事業報告～ ★ご参加ありがとうございました★

高齢者のための防災講座 9/11(水)

本講座は、大阪市消防局 予防課の火災調査官を招き、高齢者に特化した火災予防の重要性について、実験を交えて教えていただきました。



高齢者お祝い会 9/13(金)

本イベントは、当センターで活動しているサークルの中の11サークルの皆さんに日頃の練習の成果を発表していただきました。最後はお楽しみ抽選会で盛り上がりしました。



9月6日(金)

ふらっとカフェを開催しました。

9月25日(水)

8月9日お誕生会

8月のお誕生会が台風10号接近の為、延期となり、8月9日合同で開催しました。

老人福祉センターの【利用証】について

当センターのご利用(各種講座・イベントの申込み)をされる際は、利用証の提示をお願いします。

初めて利用される方(利用証をお持ちでない方)はご本人の氏名・住所・生年月日が確認できるもの(免許証・マイナンバーカード・保険証など)をご持参のうえ、事務所までお越しください。

老人福祉センターの利用証を作られると、24区の老人福祉センターで使用可能です。ただし、利用証を作成された区で毎年更新の手続きが必要です。

