

城東区老人福祉センターだより

2025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



迫る夏本番！高齢者の“熱中症対策”を見直そう



6月は気温も湿度も急上昇し、熱中症のリスクが高まる季節です。高齢者は暑さを感じにくく、気付かないうちに脱水や熱中症になることもあります。室内でも油断せず、エアコンや扇風機を活用し、こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。

今月(6月)、当センターでは熱中症対策セミナー「命を守る水 見直そう!水分補給」を開催します。

正しい知識を学び、暑さに備えるチャンスです。ぜひお申し込みのうえ、ご参加ください。※申込み多数の場合は抽選となります

英語であそぼう！英語でポン！

～シニア世代の英語でコミュニケーション～

- ◆日 時 6月11日・25日(共に水曜日)
【2回連続講座】午前10時～11時30分
- ◆場 所 城東区老人福祉センター 多目的室
- ◆内 容 *1回目 英語で挨拶&ちょっとした声かけをやってみよう
*2回目 素敵な笑顔で気楽に英語であそぼうタイム
- ◆講 師 杉本 淳子さん NHK文化センター・大阪市生涯学習
(男性の参加也大歓迎!) インストラクターバンク(英語講師)
- ◆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(申込多数抽選)
- ◆申込み 5月19日(月)～24日(土)
申込みは午前9時45分～午後5時まで来館にて
※抽選結果は、5月27日(火)以降にロビーに掲示



熱中症対策セミナー

【命を守る水 見直そう!水分補給】



- ◆日 時 6月26日(木) 午後1時～2時
- ◆場 所 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆内 容 なぜ高齢者は水分補給が必要なのか…
命を守る“水”について
- ◆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)
(男性の参加也大歓迎!)
- ◆費 用 無 料 ～こわいんやで熱中症!!～
- ◆定 員 20名(申込多数抽選)
- ◆申込み 6月6日(金)～6月13日(金)
申込みは午前9時45分～午後5時まで来館にて
※抽選結果は、6月17日(火)以降にロビーに掲示



おおさか東線で行く うめきた

【グラングリーン大阪】散策とランチビュッフェ

- ◆日 時 6月17日(火) 雨天決行 時間厳守
城東区役所1階エレベーター前に 9時50分 集合・出発
- ◆行 先 ホテルビスキオ大阪でランチビュッフェ&グラングリーン大阪の散策
- ◆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 2,490円(ランチ代・保険代・写真代) 交通費自己負担
- ◆定 員 18名(申込み先着順) (男性の参加也大歓迎!)
- ◆申込み 5月29日(木) 午前9時45分～ 参加費を添えて
ご本人が来館にて ※6/13(金)以降のキャンセルは返金不可

6月 お誕生会 (6月生まれの方)

《毎月第4水曜日》6月25日(水)午後1時30分

申込み期間:6月2日(月)～6月21日(土)

※友情出演の方は5組までとさせていただきます。



ふらっとカフェは、6月 6日(金) 午後1時～

●参加費: 100円(お菓子・飲み物) ●場所: 多目的室



介護予防ヨガ体操は、6月23日(月) 午後1時30分～

●参加費: 300円(当日支払) ●場所: 大広間



健康コラム



「湿気対策と食中毒予防」梅雨時期は湿気が多く、気分が優れないこともあります。家の中の湿気対策を行い、カビやダニを防ぐことも重要です。また、高齢者は消化機能が低下しやすいので、食べ物の保存や調理方法に気をつけ、食中毒予防をしっかり行いましょう。

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				
	1	2	3	4	5	6	7											
娯楽室	休館日																	
多目的室				13:30～ 城東ヨガ④	10:00～ ペン字 サークル		13:00～ 絵画同好会											
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	13:30～ 歌体操 15:30～ 元気体操	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 パンバー常設	★フリースペース パンバー常設			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 (経験者)	10:00～ 健康マージャン 初心者	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース パンバー常設							
	8	9	10	11	12	13	14											
娯楽室	休館日																	
多目的室					10:00～ 英語であそぼう		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	10:00～ 水彩画教室								
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	13:00～ 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 パンバー常設	★フリースペース パンバー常設				13:00～ 健康マージャン (経験者)	10:00～ 健康マージャン 初心者	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース パンバー常設								
	15	16	17	18	19	20	21											
娯楽室	休館日																	
多目的室		10:00～ 絵手紙 サークル	13:00～ すみれ組	うめきた	13:30～ 城東ヨガ④	10:00～ ペン字 サークル	13:00～ 城東俳句会		13:00～ 絵画同好会				13:00～ おもちゃ病院					
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	15:30～ 元気体操	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 パンバー常設	★フリースペース パンバー常設			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 (経験者)	10:00～ 健康マージャン 初心者	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース パンバー常設							
	22	23	24	25	26	27	28											
娯楽室	休館日																	
多目的室					10:00～ 英語であそぼう		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	13:30～ 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	お誕生会	13:00～ 熱中症講座 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 パンバー常設	★フリースペース パンバー常設			お誕生会 控 室		13:00～ 健康マージャン (経験者)	10:00～ 健康マージャン 初心者	13:00～ ウエルネス ダーツ	★フリースペース パンバー常設							
	29	30	カラスにご注意ください！			特殊詐欺の犯人は海外から電話をかけてきます。												
娯楽室	休館日		カラスは3月下旬～7月上旬にかけ子育てをします。この時期に巣やヒナに近づくと、親カラスから威嚇されることがあります。威嚇の多くは背後からの低空飛行ですが、脚で蹴るなどの攻撃をしてくる場合があります。また、威嚇に驚き転倒して怪我をすることもあるので注意が必要です。もし、攻撃的になっているカラスを見つけたら、慌てずにその場から離れましょう。帽子を被ったり、傘をさして頭を守ることでも有効です。															
多目的室																		
大広間		10:00～ 百歳体操 さくら	15:30～ 元気体操															
講習室		★フリースペース パンバー常設																
	薬剤師YouTuber																	

