

城東区老人福祉センターだより

2025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 リベルタ



本格的な梅雨の季節、安心・快適に過ごすために

梅雨に入り、蒸し暑さや雨の日が続いています。

高齢の皆様にとっては、体調管理やお住まいの環境に特に気をつけたい季節です。ちょっとした工夫で、快適に、そして安全に過ごしましょう。

- ◆湿気・カビ対策を 除湿器やエアコンの除湿モードを活用し、湿気がこもらないように。押し入れや靴箱も風通しをよくする。
- ◆転倒防止の工夫を 濡れた玄関や廊下は滑りやすくなります。滑り止めマットやタオルで水気取りをする。
- ◆災害への備えを再点検 停電や大雨に備え、懐中電灯、乾電池、ラジオの確認を。非常食や飲料水、常備薬のストックも忘れずに。
- ◆気分が沈みがちな時期こそ老人福祉センターで交流を 雨の日は外出が減りがちですが、誰かと話すことで気分が明るくなります。



お薬屋さんのアロマ講座

～虫よけスプレー＆シューキーパー作り～

- ◆日 時 7月29日(火) 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 虫よけスプレーとシューキーパーを作ります
- ◆講 師 nanacara 薬局 木田 光子さん
AEAJ 認定アロマセラピーアドバイザー /
アロマハンドセラピスト / 登録販売者
- ◆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 1,000 円 (材料費)
- ◆定 員 24 名 (申込み先着順) (男性の参加も大歓迎!)
- ◆申込み 7月8日(火)～ご本人様が参加費を添えて
申込みは午前9時45分～午後5時まで来館にて



安心して暮らすためのお金の防犯セミナー

～銀行職員が語る、高齢者が狙われる理由と防ぐコツ～

- ◆日 時 7月30日(水) 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 金融犯罪未然防止
高齢者を狙った特殊詐欺(振り込め詐欺)について
- ◆講 師 りそな銀行 営業サポート統括部
- ◆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) (男性の参加も大歓迎!)
- ◆申込み 7月7日(月)～12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、7月15日(火)以降にロビーに掲示



初心者のための盆踊り教室

8月1日(金)の盆踊り大会に向けて楽しくお稽古しましょう

- ◆日 時 7月10日・24日(ともに木曜日)
午後1時30分～3時 (男性の参加も大歓迎!)
- ◆場 所 城東区老人福祉センター 大広間
- ◆講 師 中條 笑子 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)
※初心者を対象にするため、経験者及び民謡サークル入会者は除く
- ◆費 用 無 料 ◆定 員 25 名(申込多数抽選)
- ◆申込み 6月23日(月)～27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、7月1日(火)以降にロビーに掲示



7月 お誕生会 (7月生まれの方)

《毎月第4水曜日》7月23日(水)午後1時30分

申込み期間:7月1日(火)～7月20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、7月18日(金) 午後1時～

- 参加費: 100円(お菓子・飲み物) ●場所: 多目的室
(男性の参加も大歓迎!)



介護予防ヨガ体操は、7月28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

「熱中症予防と涼しい過ごし方」

高齢者は体温調節が難しくなるため、特に熱中症に気をつけましょう。

こまめに水分を摂り、外出時は日陰を選びましょう。冷房を適度に使って涼しい環境を維持し、汗をかいたら水分とともに塩分も適度に補給することが大切です。



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	午前	午後		
	城東区老人福祉センター				1		2		3		4		5			
多目的室	盆踊り大会				囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋		囲碁・将棋			
大広間	8月1日(金)午後1時から スギタクレストホールにて ★入場無料 ★男性の方も一緒に踊りましょう！ ★ご家族での参加も大歓迎！				13:30～ 城東ヨガ		10:00～ ペン字 サークル		13:00～ 絵画同好会		館長杯卓球大会					
講習室					★フリースペース バンパー常設		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～ 百歳体操コスモス		10:00～ 百歳体操 さくら			
							13:00～ 民謡教室2 15:30～ 百歳体操コスモス		10:00～ 健康体操		13:00～ 健康マージャン 初心者		10:00～ 健康マージャン (経験者)			
							★フリースペース バンパー常設		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 バンパー常設		10:00～ 手芸同好会		13:00～ ウエルネス ダーツ		★フリースペース バンパー常設			
	6		7		8		9		10		11		12			
多目的室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日			
大広間	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日			
講習室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日			
	13		14		15		16		17		18		19			
多目的室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日			
大広間	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日			
講習室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日			
	20		21		22		23		24		25		26			
多目的室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日			
大広間	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日			
講習室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		休館日			
	27		28		29		30		31		～5月の事業報告～					
多目的室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		はじめてのバッチワーク教室 第2回目					
大広間	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		5月14日(水) 本事業は、2回講座の最終回で、スマート フォンホルダーを完成させました。					
講習室	休館日		休館日		休館日		休館日		休館日		5月28日(水) 5月お誕生会 を開催しました。					
多目的室	初めて知るスマートフォン体験 ～スマホの「楽しさ・便利さ」を体験～				あべのdeランチバイキング＆ てんのうじょうぶつえん見学				知って安心！介護保険制度の基礎と活用 ～もしもの時に慌てないために～				★ご参加ありがとうございました★			
大広間	5月16日(金) 本講座は、ソフトバンク(株)西日本スマホセ ミナー推進課にご協力をいただき、スマホ の「楽しさ・「便利さ」を体験しました。				5月20日(火) 本講座は、前回開催した時の申し込み数が 多数であった為、第2弾として開催しました。				5月30日(金) 本講座は、城東区保健福祉センター介護 保険担当にご協力をいただき介護保険制 度について詳しく教えていただきました。				5月2日(金) ふらっとカフェ を開催しました。			
講習室	5月16日(金) 本講座は、ソフトバンク(株)西日本スマホセ ミナー推進課にご協力をいただき、スマホ の「楽しさ・「便利さ」を体験しました。				5月20日(火) 本講座は、前回開催した時の申し込み数が 多数であった為、第2弾として開催しました。				5月30日(金) 本講座は、城東区保健福祉センター介護 保険担当にご協力をいただき介護保険制 度について詳しく教えていただきました。				5月28日(水) 5月お誕生会 を開催しました。			