

城東区老人福祉センターだよい

2026年 2月号



〒536-8510 大阪市城東区中央 3-5-45

TEL:(06)6932-0017

FAX:(06)6934-8340

«指定管理者» 社会福祉法人 リベルタ

講座・イベントなどの最新情報は、このQRコードを読み取ってね。



毎月のおたよりと同時に、脳トレ(城東老セン チャレンジ！脳トレ！)ぬり絵を発行しています。ぜひチャレンジを！！

冬に多い「ヒートショック」にご注意ください

寒さが厳しい2月は、ヒートショックが特に起こりやすい季節です。ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく上下し、めまい・失神・心筋梗塞・脳卒中などを引き起こすことがあります。特に注意が必要なのは、暖かい部屋から寒い脱衣所やトイレへ移動した時、寒い浴室で急に湯船に浸かった時です。高齢になるほど体温調節が難しくなり、リスクが高まります。



【今日からできる予防のポイント】

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。 ②お風呂は40℃前後のぬるめにする。 ③かけ湯をしてからゆっくり入る。
- ④ 長湯を避け、入浴前後に水分をとる。 ⑤家族が居る場合は一人での入浴を控え、家族に声をかける。
- ⑥ 一人で生活されている方は、体調の悪い日は無理をせず入浴を控えましょう。

毎日の少しの心がけで、ヒートショックは防ぐことができます。寒い冬も安心・安全に元気に過ごしましょう。



冬のからだラクラク体操教室



～こりをほぐして、毎日を軽やかに～

- ◆日 時◆ 2月17日(火)午前10時30分～12時
- ◆場 所◆ 当センター 大広間
- ◆対 象◆ 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆講 師◆ 笠作 弘子(大阪市生涯学習インストラクター)
- ◆内 容◆ *肩・首・背中・腰などのこりをやわらげる体操
*ゆったりとしたリズムで行う健康ストレッチなど
- ◆費 用◆ 無料 ◆定 員◆ 24名
- ◆申 込 み◆ 1/23(金)～29(木)ご本人が来館にて(申込み多数抽選)

多くの方に参加していただけるよう、当センター健康体操入会者の申込みはご遠慮ください。

※抽選結果は、2/2(月)以降にセンター口頭にて掲示します。(男性参加大歓迎!)

自分らしく生きるための終活講座

～エンディングノートの書き方と、後悔しない葬儀社の選び方～

- ◆日 時◆ 3月3日(火)午前10時30分～12時
- ◆場 所◆ 当センター 多目的室
- ◆講 師◆ (株)ベストサーブ 中 溪志さん
フローラルホール 吉井 風太さん
- ◆対 象◆ 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)
- ◆内 容◆ *エンディングノートの書き方
*後悔しない葬儀社の選び方など
- ◆費 用◆ 無料 ◆定 員◆ 24名
- ◆申 込 み◆ 2/12(木)～2/18(水)ご本人が来館にて(申込み多数抽選)



※抽選結果は、2/20(金)以降にセンター口頭にて掲示します。(男性参加大歓迎!)



「学び」と「食」と「ショッピング」神戸日帰りバスツアー



★日 時★ 2月26日(木)【雨天決行】

★集 合★ 午前8時40分 蒲生公園横に集合 (時間厳守)

★行 き 先★ 兵庫県 神戸方面

★費 用★ 7,000円 (見学・昼食・保険・バス代の一部等)



★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★ 46名(申込み先着順) (男性参加大歓迎!)

★申 込 み★ 1/20(火)9:45～ご本人様が参加費を添えて来館にて受付

※お釣りの無いようお願いします ※2/19(木)以降のキャンセルは返金不可

【行 程】 8:40 集合・出発 ⇒こうべ甲南武庫の郷(買い物) ⇒阪神・淡路大震災記念人と防災みらいセンター(見学) ⇒神戸ハーバーランド(観光) ⇒

FISHERMAN'S MARKET 神戸ハーバーランド umie モザイク(昼食) ⇒めんたいパーク神戸三田(買い物) ⇒ 16:45 到着予定

健康コラム

「転倒防止のための室内安全」

寒い時期は筋肉がこわばり、転倒のリスクが高まります。部屋の段差やカーペットの端に注意し、スリッパは滑りにくいものを選びましょう。椅子や手すりを活用して、立ち座りをゆっくり行うこともポイントです。



2月行事予定表

2026国際規格女子卓球大会観戦
★日 時 2月20日(金) 午前8:45集合・出発
★会 場 Asueアリーナ大阪 日本VSオーストラリア
★参加費 60円(保険代・写真代)交通費自己負担 ★定員 15名
★申込み 1月13日(火)より来館にて受付中!(先着順)

部屋名	日	月	火	水	木	金	土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
	1	2	3	4	5	6	7
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			13:30~ 城東ヨガ(火)	10:00~ ペン字 サークル	13:00~ スマホお助け隊	13:00~ 絵画同好会	ふらっとカ フェ
大広間	休館日	10:00~ 百歳体操 さくら	13:30~ 歌体操	13:00~ 民謡教室1	10:00~ 3B体操	10:30~ 健康体操	13:00~ 新舞踊同好会
講習室		15:30~ 元気体操	15:30~ 百歳体操コスモス	15:30~ 元気体操	13:30~ フォーク ダンス	15:30~ 百歳体操コスモス	10:00~ 元気体操
	8	9	10	11	12	13	14
娯楽室		囲碁・将棋	囲碁・将棋	休館日	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋
多目的室						13:30~ 城東ヨガ(火)	10:00~ オカリナサークル
大広間	休館日	10:00~ 百歳体操 さくら	13:00~ カラオケひまわり会	10:30~ 笑いヨガ サークル	13:00~ 民謡教室2	10:00~ うたごえ喫茶 歌音	13:00~ 民謡教室
講習室		15:30~ 元気体操	15:30~ 百歳体操コスモス			15:30~ 百歳体操コスモス	10:00~ 卓 球
	15	16	17	18	19	20	21
娯楽室		囲碁・将棋	囲碁・将棋	休館日	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋
多目的室	休館日	10:00~ 絵手紙 サークル	13:00~ すみれ組	13:30~ 城東ヨガ(火)	10:00~ ペン字 サークル	13:00~ 城東俳句 会	車いす バスケット 観戦
大広間		10:00~ 百歳体操 さくら	15:30~ 元気体操	10:30~ 冬の休ラクラク 体操教室	13:00~ 民謡教室1	13:30~ 3B体操	12:30~ オカリナサークル
講習室					15:30~ 百歳体操コスモス	10:30~ フォーク ダンス	13:00~ おもちゃ病院
	22	23	24	25	26	27	28
娯楽室		休館日	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋	囲碁・将棋
多目的室					日帰り バスツアー	13:30~ 城東ヨガ(火)	10:00~ オカリナサークル
大広間	休館日	10:30~ 笑いヨガ サークル	13:00~ 民謡教室2	お誕生会 準備	15:30~ 百歳体操コスモス	13:00~ 新舞踊同好会	10:00~ 新舞踊同好会
講習室		15:30~ 百歳体操コスモス	15:30~ 元気体操		10:30~ 健康体操	10:00~ 百歳体操 さくら	10:00~ 卓 球
		★フリースペース ・パンサー常設	★フリースペース ・パンサー常設		13:00~ 大人のぬり絵 教室	10:00~ 手芸同好会	13:00~ ウエルネス ダーツ
娯楽室		2月のスマホお助け隊 2月4日(水)午後1時~ 申込み不要!当日お越しください。	2月4日(水)午後1時~ 申込み不要!当日お越しください。	2月のスマホお助け隊 2月4日(水)午後1時~ 申込み不要!当日お越しください。	2月のスマホお助け隊 2月4日(水)午後1時~ 申込み不要!当日お越しください。	ふらっとカフェは、2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 ●今月はエレクトーンの演奏があるよ~♪	~12月の事業報告~
多目的室		2月 お誕生会 (2月生まれの方) 2月25日(水)午後1時30分~ 申込み期間:2月2日(月)~2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。	2月 お誕生会 (2月生まれの方) 2月25日(水)午後1時30分~ 申込み期間:2月2日(月)~2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。	2月 お誕生会 (2月生まれの方) 2月25日(水)午後1時30分~ 申込み期間:2月2日(月)~2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。	2月 お誕生会 (2月生まれの方) 2月25日(水)午後1時30分~ 申込み期間:2月2日(月)~2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。	介護予防ヨガ体操は、2月26日(木) 午後1時30分~ ●参加費: 300円(当日支払) ●場所: 大広間 ●今月はエレクトーンの演奏があるよ~♪	12月26日(金) センターの大掃除 を行いました。
大広間							★ご協力ありがとうございました★
講習室							
	娯楽室	クリスマスパーティー (スギタクレストホールにて)	お正月の飾りを作ろう!	高齢者のための冬の節電セミナー	★ご参加ありがとうございました★	12月5日(金)	12月10日(水)
多目的室		12月19日(金) 本イベントは、日頃センターを利用されている皆様に、心温まるひとときを提供することを目的に実施しました。	12月23日(火) 本講座は、池邊ひとみ先生を講師に招き、自分だけのお正月飾りを作成しました。	12月24日(水) 本講座は、家電とお金の YouTuber のまさとパパを講師に招き、冬の節電について詳しく教えていただきました。	ふらっとカフェ を開催しました。	ふらっとカフェ を開催しました。	スマホお助け隊 を開催しました。
大広間							
講習室							
	12月10日(水)	12月お誕生会 を開催しました。					