

城東区老人福祉センターだより

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て、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)以降にセンターロビーに掲示します。(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)以降にセンターロビーに掲示します。(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

※お釣りの無いようにお願いします ※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国際親善女子卓球バスケットボール大阪大会観戦
 ★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)

	日	月		火		水		木		金		土		
部屋名		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	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㊤	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		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 ・バンパー常設		★フリースペース ・バンパー常設			13:00～ 俳句 むくれん会	10:00～ 手芸同好 会	13:00～ 健康マー じゃん (経験者)	10:00～ 健康マー じゃん 初心者	13:00～ ウエルネ ス ダーツ	★フリースペース ・バンパー常設		
	8	9		10		11		12		13		14		
娯楽室	休館日	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㊤	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～ カラオケひまわり会 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～ うたごえ喫茶 歌音	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～ 健康マー じゃん (経験者)	10:00～ 健康マー じゃん 初心者	13:00～ ウエルネ ス ダーツ	★フリースペース ・バンパー常設		
	15	16		17		18		19		20		21		
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		囲碁・将棋		
多目的室		10:00～ 絵手紙 サークル	13:00～ すみれ組		13:30～ 城東ヨガ㊤	10:00～ ペン字 サークル	13:00～ 城東俳句 会		13:00～ 絵画同好 会	車いす バスケット 観戦	12:30～ 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	15:30～ 元気体操	10:30～ 冬の体ラクラク 体操教室	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 ・バンパー常設		★フリースペース ・バンパー常設			13:00～ 大人のぬり絵 教室	10:00～ 手芸同好 会			10:00～ 健康マー じゃん 初心者	13:00～ ウエルネ ス ダーツ	★フリースペース ・バンパー常設	
	22	23		24		25		26		27		28		
娯楽室	休館日	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㊤	10:00～ フォーク 会議				
大広間				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 15:30～ 元気体操		13:30～ 介護予防ヨガ 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		お誕生会 控 室			13:00～ 健康マー じゃん (経験者)	10:00～ 健康マー じゃん 初心者	13:00～ ウエルネ ス ダーツ	★フリースペース ・バンパー常設		
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。 当日の参加人数によっては待ち時間が出ることもあります。 内容によっては、お助け隊では解決できないこともあります。													
多目的室	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 ●今日はエレクトーンの演奏があるよ～													
大広間	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。													
講習室	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													
娯楽室	クリスマスパーティー (スギタレストホールにて)													
多目的室	お正月の飾りを作ろう！													
大広間	高齢者のための冬の節電セミナー													
講習室	★ご参加ありがとうございました★													
娯楽室	12月5日(金) 12月10日(水)													
多目的室	ふらっとカフェ スマホお助け隊 を開催しました。 を開催しました。													
大広間	12月10日(水) 12月お誕生会 を開催しました。													

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。
 当日の参加人数によっては待ち時間が出ることもあります。
 内容によっては、お助け隊では解決できないこともあります。

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。

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～☞

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

～12月の事業報告～

12月26日(金)

センターの大掃除
を行いました。

★ご協力ありがとうございました★

★ご参加ありがとうございました★

12月5日(金) 12月10日(水)
 ふらっとカフェ スマホお助け隊
 を開催しました。 を開催しました。

12月10日(水)
 12月お誕生会
 を開催しました。

クリスマスパーティー (スギタレストホールにて)

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

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。