

西区老人福祉

センターだより

2月

〒550-0022 西区本田3-7-2

令和3年(2021年)

【毎月20日発行予定】

(地下鉄中央線九条駅4番出口徒歩4分)



電話 06-6582-9552

利用時間 午前10時～正午

午後1時30分～4時

※マスク着用をしておられない方は入館して頂けません。

※入口にて検温を実施致します。37.5度以上の場合、入館をお断りすることがあります。

お願い

お申し込み後キャンセルされる場合は必ずご連絡頂きますようお願いいたします。

電話 6582-9552

らくてん西寄席

らくご愛好家の皆さんによる寄席です。

日時: 2月13日(土) 午後2時～

持ち物: マスク・水分補給のための飲み物

演目: 猪名川亭 彰太郎「子ほめ」

唐亭 一寸風「七段目」

笑人 「豊竹屋」

らくてん亭 水車「仔猫」

定員: 20名(先着順)

申込: 2月9日(火) 午前10時～

(電話または来館・受付時間: 午前10時～午後5時)

楽しいレクリエーションとタオル体操

日時: 2月17日(水)

午前10時30分～11時30分

講師: 丸岡 節子先生

持ち物: マスク・水分補給のための飲み物・**タオル**

定員: 20名(先着順)

申込: 2月10日(水) 午前10時～

(電話または来館・受付時間: 午前10時～午後5時)

かなえる健康広場

「腰痛・膝痛予防と体幹トレーニング」

日時: 2月25日(木) 午後2時～3時

講師: 下川 貴大先生

持ち物: マスク・水分補給のための飲み物

定員: 20名(先着順)

申込: 2月19日(金) 午前10時～

(電話または来館・受付時間: 午前10時～午後5時)

すこやかマッサージ&ダンス

日時: 2月24日(水) 午後2時～3時

講師: 藤村 千恵子先生

持ち物: マスク・水分補給のための飲み物

定員: 20名(先着順)

申込: 2月12日(金) 午前10時～

(電話または来館・受付時間: 午前10時～午後5時)

大阪市の指示により、緊急事態宣言の発令を受けて、サークル活動及び一般利用(囲碁・ビリヤードを含む)を中止しています。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、センター主催事業が中止又は延期となる可能性があります。また臨時休館となる可能性があります。

ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

2021年2月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	1	2	3	4	5	6	7
午前	百歳体操			百歳体操			休館日
午後							
日	8	9	10	11	12	13	14
午前	百歳体操			休館日 (建国記念の日)			休館日
午後						★らくてん 西寄席 午後2:00~	
日	15	16	17	18	19	20	21
午前	百歳体操		★タオル体操 午前10:30~	百歳体操			休館日
午後							
日	22	23	24	25	26	27	28
午前	百歳体操	休館日 (天皇誕生日)		百歳体操			休館日
午後			★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00~	★かなえる 健康広場 午後2:00~			

★印の参加は、事前申込みが必要です

百歳体操

- Aクラス 午前10時~
- Bクラス 午前10時50分~
- Cクラス 午前11時40分~



大阪市の指示により、緊急事態宣言の発令を受けて、サークル活動及び一般利用（囲碁・ビリヤードを含む）を中止しています。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、センター主催事業が中止又は延期となる可能性があります。また臨時休館となる可能性があります。

ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

いきいき百歳体操・筋力運動の一部をご紹介します

A イスからの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋) 10回×2セット※座った姿勢から始めます

①両手を胸の前で重ねて 足の裏がしっかり床に 着くように座ります
両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます



②あごを引いて、正面を向いたまま「1、2、3、4」でゆっくりと立ち上がります

③「5、6、7、8」でゆっくりとイスに座ります (※「8」まではイスに座らないように)

B 膝をのぼす運動(大腿四頭筋)左右 10回ずつ×2セット※イスに座って行います

①両手でしっかりイスを持ち、「1、2、3、4」で右膝をのぼします・つま先も
しっかり自分のほうに向けるようにします



②「5、6、7、8」で元の位置までおろします・右足が10回終わったら、左足も同じように行います

C 足の横上げ運動(中臀筋)左右 10回ずつ※イスの背もたれ等を持って行ってください

①まっすぐ正面を見て体が横に傾かないようにします・「1、2、3、4」でつま先を前に向けたまま
右足を30cm離します「5、6、7、8」で右足を元の位置まで戻します

②右足が10回終わったら、左足も同じように行います



効果：**A**と**B**は段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、
床からの立ち上がり等の動作が楽になります、
Cはバランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります

大阪市では、吉本興業株式会社と共同で「百歳体操」の映像を作製しています。「百歳体操」の効果や方法を楽しく教えてくれます。インターネットでこちらの動画を見ることができます。

いきいき百歳体操 <https://youtu.be/libUiHrCDo>

生活に必要な筋肉を鍛え、けがや転倒を予防するための全身の体操です。

かみかみ百歳体操 <https://youtu.be/RRPiGHuXTU8>

おしゃべりとかむ力を鍛える、しわや頬のたるみを予防するためのお口の体操です。

しゃきしゃき百歳体操 <https://youtu.be/UjmCR3b47EY>

注意力や判断力を鍛え、物忘れや認知症を予防するための頭の体操です。



でんでん虫

誰もが知っている童謡を使った手遊びです。まずは、片方の手をチョキにして、もう片方の手でグーを作ります。そして、チョキにした手の上にグーの手をのせて、かたつむりを作りましょう。

このかたつむりを、今度は反対の手にチェンジします。最初に左手がチョキだったならグーにして、グーだった手をチョキにします。



これを「でんでんむしむし かたつむり おまえの目玉はどこにある つのだせ やりだせ 目玉だせ」の歌に合わせて、かたつむりを交互に作り直していくという手遊びです。

歌を歌いながら、両手を同時に動かすので脳トレには最適です。始めはゆっくり手を入れ替えていき、慣れてきたら少しスピードアップして手を入れ替える回数を増やしていくとおもしろいですよ。

漢字クイズでは、「わからない」となってしまうと思考が止まり、脳トレの効果も期待できなくなってしまうため、漢字の意味から想像してみてください。

- ①拳闘(けんとう)ヒント:「拳」を使う格闘技です。
- ②排球(はいきゅう)ヒント:「球」を自分たちのエリアから「排」するスポーツです。
- ③籠球(ろうきゅう)ヒント:「籠(かご)」に「球」を入れるスポーツです。
- ④門球(もんきゅう)ヒント:「門」に「球」を通す球技です。高齢者の方に好まれる傾向があります。
- ⑤杖球(じょうきゅう)ヒント:「杖」のような道具を使用し、サッカーのようなコートで「球」を打っていきます。
- ⑥氷球(ひょうきゅう)ヒント:「杖球」と似ていますが、「氷」が関係するコートで行います。
- ⑦投矢(とうや)ヒント:スポーツというより娯楽のイメージが強いかもしれません。読んで字の如くです。
- ⑧闘球(とうきゅう)ヒント:「闘」って「球」を相手陣地に運んでいくスポーツです。
- ⑨鎧球(がいきゅう)ヒント:「闘球」と似ていますが、より頑丈で「鎧」のような防具を身につけて行います。
- ⑩十柱戯(じゅっちゅうぎ)ヒント:スポーツよりも娯楽のイメージが強いスポーツです。「十」本の「柱」と「戯」れるスポーツで球を使います。

百ます計算(引き算) 答え
 ☆時間を計って
 やってみましょう
 ☆1分30秒目指して
 頑張りましょう
 ☆答え合わせもしましょう

-	14	12	15	17	13	11	10	19	16	18
7	7	5	8	10	6	4	3	12	9	11
3	11	9	12	14	10	8	7	16	13	15
6	8	6	9	11	7	5	4	13	10	12
1	13	11	14	16	12	10	9	18	15	17
5	9	7	10	12	8	6	5	14	8	10
0	14	12	15	17	13	11	10	19	16	18
8	6	4	7	9	5	0	2	11	8	10
2	12	10	13	15	11	9	8	11	8	10
9	5	3	6	8	4	2	1	10	7	9
4	10	8	11	13	9	7	6	15	12	14

百ます計算(引き算) 上列の数から左列の数を引き算します

-	14	12	15	17	13	11	10	19	16	18
7										
3										
6										
1										
5										
0										
8										
2										
9										
4										

漢字クイズ答え

- ← ① 拳闘 (けんとう)
- ← ② 排球 (はいきゅう)
- ← ③ 籠球 (ろうきゅう)
- ← ④ 門球 (もんきゅう)
- ← ⑤ 杖球 (じょうきゅう)
- ← ⑥ 氷球 (ひょうきゅう)
- ← ⑦ 投矢 (とうや)
- ← ⑧ 闘球 (とうきゅう)
- ← ⑨ 鎧球 (がいきゅう)
- ← ⑩ 十柱戯 (じゅっちゅうぎ)