

# 西区老人福祉

センターだより

令和3年(2021年)

【毎月20日発行予定】

# 7月

〒550-0022 西区本田3-7-2

(地下鉄中央線九条駅4番出口徒歩4分)

電話 06-6582-9552

休館日:日曜・祝日・年末年始

まん延防止等重点措置期間 6月21日～7月11日まではセンター事業限定の利用になります。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場合があります。また臨時休館になる場合があります。

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。(ワクチン接種された方であっても)

※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

受講に際しては無理をせず健康を考慮してご参加ください。欠席の場合はご連絡願います。

(キャンセル待ちの方がおられます。)

電話 6582-9552

## 楽しく脳活! ウエルネスダーツ教室 ～ダーツでかっこいいシニアライフを～

日時: 6月29日(火) 午後2時～3時

講師: 日本ウエルネスダーツ協会

持ち物: マスク・水分補給のための飲み物

定員: 18名(先着順)

申込: 6月22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)

## ボールとチューブでストレッチ

日時: 7月1日(木) 午後2時～3時

講師: 園田 應子先生

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: 6月25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)



## 音と遊ぼう♪ 楽しいリトミック

日時: 7月8日(木) 午後2時～3時

講師: 三輪 真子先生

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: 6月30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)

## ゆったりエアロ

日時: 7月13日(火) 午後2時～3時

講師: 澤田 淑子先生

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: 7月6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)

## すこやかマッサージ&ダンス

日時: 7月28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

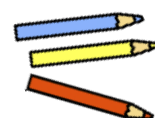
定員: 20名(先着順)

申込: 7月21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)

## 「大人のぬり絵」をお渡ししています。(無料)

ぬり絵は大人にとっても楽しいものです。ストレス発散や脳の活性化、自律神経を整える効果があります。好きな色を組み合わせ自由塗りにしましょう。参加する方は受付でお申込みください。お一人一枚です。出来ましたら展示して次回分お渡しします。



# 2021年7月予定表 (予定表の内容は変更になることがあります)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	※ゆったりヨガ(2グループに分かれて実施) 7月13日(火) 前半 午前10時15分~11時00分 後半 午前11時10分~11時55分 7月27日(火) 前半 午後 2時00分~ 2時45分 後半 午後 2時55分~ 3時40分			1	2	3	4
午前				百歳体操			休館日
午後	※お花(A)・お花(C)は合同でおこないます。 7月16日(金) (午後1時30分~)			★ボールとチューブ 午後2:00~			
日	5	6	7	8	9	10	11
午前	百歳体操			百歳体操			休館日
午後				★楽しいリトミック 午後2:00~			
日	12	13	14	15	16	17	18
午前	百歳体操	※ゆったりヨガ		百歳体操	手芸	絵文 太極拳	休館日
午後	編物	★ゆったりエアロ 午後2:00~	アート九条	詩吟 ★スマホ講座 午後2:00~	※お花(A) ※お花(C) ペインティング		
日	19	20	21	22	23	24	25
午前	百歳体操	和太鼓		休館日 (海の日)	休館日 (スポーツの日)	絵手紙	休館日
午後			アート九条 民踊・新舞踊				
日	26	27	28	29	30	31	
午前	百歳体操		 土用の丑	百歳体操		~お知らせ~ 絵手紙サークル 作品展示 7月1日~30日 場所: 西区役所1階 区民ギャラリー	
午後	編物	※ゆったりヨガ	★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00~		★スマホ講座 午後2:00~		

「アート九条」・・・絵画サークル

★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~

## 抽選申込み（スマホ体験教室・ポッチャ大会）についてのお知らせ

コロナで3密を避けるための人数制限がかかり、少ない定員数となっています。その為、**先着順ではなく、抽選形式とし、申込み期間内の受付を設定し、公開抽選にて参加者を決定させていただきます。**また、あせらず、ゆっくり受付期間内に申し込みできます。抽選結果は館内張り出しを行い、電話確認も可能となっております。ご理解、ご協力の程お願い致します。

### スマホ体験教室（原則3回出席できる方対象）

日時：**7月15日（木）・7月30日（金）・8月17日（火）**午後2時～3時

講師：ドコモショップイオンモール大阪ドームシティ店

持ち物：マスク・水分補給のための飲み物

定員：10名**※抽選（先着順ではありません）**

申込期間：**6月29日（火）～7月6日（火）**午後5時まで

（電話または来館・受付時間：午前10時～午後5時）

公開抽選：**7月8日（木）**午前11時30分 結果は館内掲示します（電話問合せも可）



#### 【内容】

- ☆iPhone の基本操作とメールやマップを使おう
- ☆カメラ・写真を使おう
- ☆LINEを使おう
- ※iPhone（アイフォン）を1人1台貸し出します

### 世代間交流事業 **ポッチャ大会**（西区老人クラブ連合会・西区子ども・子育てプラザ 共催）

日時：**8月2日（月）**午後1時30分～3時30分

場所：西区老人福祉センター 1階 軽運動室（子ども・子育てプラザ）

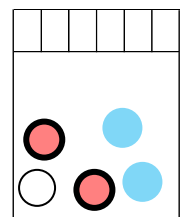
持ち物：マスク・水分補給のための飲み物・**上履き**（スリッパは不可、忘れた場合は裸足）

定員：15名**※抽選（先着順ではありません）**

申込期間：**7月7日（水）～7月13日（火）**午後5時まで

（電話または来館・受付時間：午前10時～午後5時）

公開抽選：**7月14日（水）**午前11時30分 結果は館内掲示します（電話問合せも可）



### 大阪市 **百歳体操**を始めよう



（大阪市ホームページより抜粋）まずは動画をチェックしてみましょう！

大阪市×吉本興業 吉本新喜劇 **いきいき百歳体操** 動画 <https://youtu.be/libUiHrCDO>

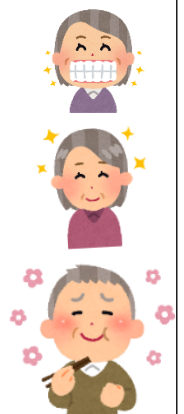
生活に必要な筋肉を鍛え、けがや転倒を予防するための体操

大阪市×吉本興業 吉本新喜劇 **かみかみ百歳体操** 動画 <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体操

大阪市×吉本興業 吉本新喜劇 **しゃきしゃき百歳体操** 動画 <https://youtu.be/IL6Dr8cfvms>

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体操



**脳トレに挑戦 A** □の中に漢字を入れましょう。正しく入れば、四つの□で四字熟語が完成します。その四字熟語を答えましょう。

**答えは8月号に掲載**

① □ 典      ② 怪 □      ③ □ 織      ④ 浮 □

昨 □      □ 定      元 □      □ 慮

□ 西      雨 □      □ 手      寡 □

関 □      □ 出      会 □      □ 察

**脳トレに挑戦 B**

①からスタートして時計回りで二字熟語のしりとりとなるよう、①から⑥に適切な漢字を入れましょう

**脳トレに挑戦 C** 3枚のレシートは3人が買い物したときのものです。それぞれが支払いをしたときのコメントから、AさんBさんCさんがいくらの買い物をしたか考えてください

〇〇ストア  
 ○年△月×日  
 TEL××-×××××  
 \*\*\* \*\*  
 \*\*\* \*\*  
 \*\*\* \*\*  
 合計¥441

〇〇ストア  
 ○年△月×日  
 TEL××-×××××  
 \*\*\* \*\*  
 \*\*\* \*\*  
 \*\*\* \*\*  
 \*\*\* \*\*  
 合計¥485

〇〇ストア  
 ○年△月×日  
 TEL××-×××××  
 \*\*\* \*\*  
 \*\*\* \*\*  
 \*\*\* \*\*  
 合計¥580

Aさん  
 500円玉1枚と他に硬貨5枚で支払いをして、お釣りを100円もらいました

Bさん  
 500円玉は使わず硬貨6枚で支払いをして、お釣りを10円もらいました

Cさん  
 硬貨6枚で支払いをして、お釣りはもらいませんでした

**暑さに負けるな～熱中症予防と対策～**  
 熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑いなか運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが、実際はこうした典型的な場面ばかりではありません。実は、梅雨の合間に突然気温が上がったなど、身体が暑さに慣れていない時期にかかりやすい病気でもあります。  
 気温が高い時、湿度が高い時、風が弱い、日差しが強い時、照り返しが強い場所、急に暑くなった時は注意が必要です。意外なところでは、気温が低い日でも湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。  
 また、家の中でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあり、救急要請時の発生場所では、住宅等居住施設が全体の37%を占め最も多く、次いで道路・交通施設が25%を占めています。最近ではこのような室内型熱中症が目立っています。

**手の甲をつまんでチェック**

かくれ脱水は正確には病院で採血をして調べますが、自分でも簡単にチェックできます。方法は、手の甲をハンカチを拾うようにつまみ上げてから、すぐに離してみます。つまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかると、かくれ脱水の可能性がります。日頃からこまめな水分補給を！