

# 西区老人福祉

センターだより

**2月**

【毎月20日発行予定】

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です

〒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

[https://www.osaka-sishakyo.jp/rojinfukusi\\_center\\_list/nisiku/-event](https://www.osaka-sishakyo.jp/rojinfukusi_center_list/nisiku/-event)



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または延期となる場合があります。また臨時休館となる場合もあります。※マスク着用、手指消毒、密を避ける等、感染防止対策は継続します。ご了承のほどお願い申し上げます。

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。

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。)

## ※抽選

## らくてん西寄席

日時: **2月19日(土)** 午後2時～3時50分

持ち物: マスク・水分補給の飲み物

定員: 20名 **※抽選**

申込日: **2月4日(金)** 午後5時まで  
(電話または来館・本人に限る)

公開抽選: **2月8日(火)** 午後2時 抽選結果は電話または館内掲示にてご確認ください。

1日限りの  
申込です!



☆申込チェック 済

☆抽選結果チェック

当選

キャンセル待ち

## 書道体験教室

日時: **2月15日(火)** 午後2時～3時

持ち物: 現在お持ちになっている道具一式(洗浄不可)

講師: 井阪 美智子先生

定員: 20名(申込者多数の場合は前半と後半に分かれて受講して頂きます)

申込: **2月8日(火)** 午前10時～  
(電話または来館・本人に限る) (受付時間: 午前10時～午後5時)



### ご報告

令和3年度「共同募金運動」にご協力いただき、誠にありがとうございました。

西区子ども子育てプラザ・

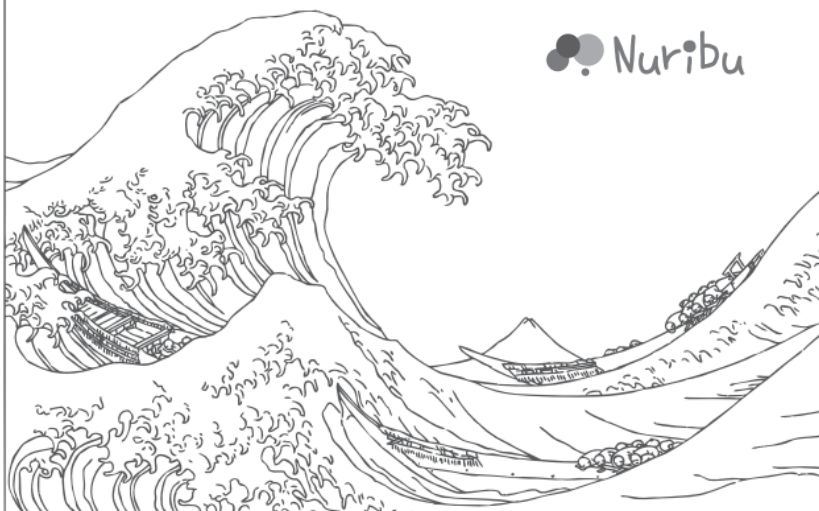
西区老人福祉センターでは、

皆様のご協力により、  
6,327円の募金が  
集まりました。



<https://nurie-ya.com/masterpiece-hokusai-314.html>

Nuribu



「大人のぬい絵」(無料)をお渡ししています。

受付でお申込み下さい。お一人一枚ずつです。

出来ましたら展示して次回分お渡しします。

受付時間: 午前 **10時**～正午

午後 **1時30分**～4時

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または延期となる場合があります。また臨時休館となる場合もあります。※マスク着用、手指消毒、密を避ける等、感染防止対策は継続します。ご了承のほどお願い申し上げます。

**2月3日(木)ポッチャ大会**  
 午後1時30分～  
 場所は**西区民センター**です  
 ※申込終了

## 2022年2月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日	1	2	3	4	5	6	
午前	 和太鼓			百歳体操 フラダンス	健康太極拳	絵文 太極拳	休館日
午後	2022年の 恵方は 「北北西」 です。	民踊・新舞踊	詩吟 ★ポールと チューブ 午後2:00～	お花(A) お花(C) ペインティング	雀の学校		
日	7	8	9	10	11	12	13
午前	百歳体操			百歳体操	休館日 (建国記念の日)	絵手紙	休館日
午後	ピアノで歌おう	★ゆったり エアロ 午後2:00～	アート九条	★楽しい リトミック 午後2:00～		お琴	
日	14	15	16	17	18	19	20
午前	百歳体操	和太鼓	★タオル体操 午前10:30～	百歳体操 フラダンス	手芸 俳句	絵文 太極拳	休館日
午後	編物	★書道 体験教室 午後2:00～	アート九条 民踊・新舞踊	詩吟	お花(A) お花(C) ペインティング	★らくてん 西寄席 午後2:00～	
日	21	22	23	24	25	26	27
午前	百歳体操		休館日 (天皇誕生日)	百歳体操	俳画 健康太極拳	絵手紙	休館日
午後				★かなえる 健康広場 午後2:00～	お花(B)	お琴	
日	28	「アート九条」…(絵画サークル) 「雀の学校」…(麻雀) 「フラダンス」は前半(午前10時～)と後半(午前11時～)に分かれています。 ★印の参加は、事前申込みが必要です					
午前	百歳体操						
午後	編物	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～					

・冷え症対策「温かいものを飲む」温かいものを飲むときのポイントは「温度」。冷え症対策には、少しぬるめの50℃くらいの飲み物がオススメです。その理由は、自律神経。血管の収縮や拡張には、自律神経が関係しています。70℃くらいの熱いお湯を飲むと、交感神経を刺激して血管が収縮し血流が悪くなってしまふのに対し、50℃くらいのお湯を飲むと、副交感神経を刺激して血管が拡張。血流が良くなり体温を維持できる効果が期待できるそうです。

お申込者多数のため、下記の講座は

**抽選**形式にさせていただきます。

**申込日**にご注意下さい。

抽選結果は電話または館内掲示にて  
ご確認ください。

持ち物：**マスク・  
水分補給の飲み物**

申込：**電話または来館  
本人に限る**



定員：各**20**名

講座名・講師・開催日程	申込日 (午前10時～午後5時)	抽選結果発表	セルフ チェック欄	
			申込	抽選
<b>ボールとチューブで ストレッチ</b> 園田 應子先生 2月3日(木) 午後2時～3時	1月25日(火) から 1月26日(水) 午後5時まで	1月27日(木) 午後2時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
<b>ゆったりエアロ</b> 澤田 淑子先生 2月8日(火) 午後2時～3時	<b>タオルを ご持参 下さい</b> 2月1日(火) (午前10時～午後5時)	2月2日(水) 午後2時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
<b>音と遊ぼう♪楽しいリトミック</b> 三輪 真子先生 2月10日(木) 午後2時～3時	2月2日(水) (午前10時～午後5時)	2月3日(木) 午後2時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
<b>楽しいレクリエーションとタオル体操</b> 丸岡 節子先生 2月16日(水) 午前10時30分～11時30分	<b>タオルを ご持参 下さい</b> 2月8日(火) から 2月9日(水) 午後5時まで	2月10日(木) 午後2時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>
<b>かなえる健康広場 ～脳と身体を使って若返り～</b> 西井 晴香先生 2月24日(木) 午後2時～3時	2月15日(火) から 2月16日(水) 午後5時まで	2月17日(木) 午後2時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル 待ち <input type="checkbox"/>

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)。

## 大阪府無料検査事業の実施について

感染不安を感じる府内在住の方は、無症状であっても無料で検査を受けられます（感染拡大傾向時の一般検査事業）。

**感染を疑う症状や、濃厚接触の可能性のある方は無料検査事業の対象外**です。

<要請期間：令和3年12月24日から令和4年1月31日まで（※）>

（※）要請期間は、今後の感染状況に応じ変更する可能性があります。



新型コロナ検査実施事業者 公表一覧はこちら

<https://pref-osaka.viewer.kintoneapp.com/public/0ea753fc65f8f3d36bd2569b44734e71-/>

### 西区内の無料検査事業所（2022年1月14日現在）

オネストクリニック	西本町1丁目2番4号EPビル4階	06-6535-7455
アカカベ薬局肥後橋店	江戸堀1-12-8 明治安田生命ビル1階	06-6444-4193
ウエルシア薬局大阪新町店	新町四丁目10番21-101号	06-6535-8133
カイセイ薬局ドーム前店	境川1-1-45	06-6582-6111
カルナ薬局	境川1-3-2 ラポール境川1F西側	090-9712-6262 受付番号06-6585-3900

## 脳トレに挑戦 A 架空の買い物の釣銭を計算してください

- ①おかき 321 円・みかん 1 袋 498 円・バナナ 198 円・チョコレート 159 円  
きゅうり 1 本 39 円・トマト 1 個 79 円を購入 五千円札で支払いました。
- ②台所用洗剤詰め替え用 305 円・洗濯洗剤詰め替え用 987 円・トイレトペーパー1 袋 393 円を購入 2000 円支払いました。

## 脳トレに挑戦 B □に入る漢字は何でしょう

例 上 冠 □ 水 面 夫

① 今 順 □ 格 光

② 期 親 □ 和 向

③ 唐 激 □ 然 出

答えは3月号に掲載

### 1月号脳トレ答え

A ①116 ②212 ③660 ④140 ⑤227 ⑥238 ⑦557 ⑧177 ⑨354 ⑩351 ⑪273  
⑫353 ⑬478 ⑭197 ⑮343

B ①ストックホルム ②マドリード ③ワシントンD. C. ④ワルシャワ ⑤ルクセンブルク  
⑥マスケット ⑦ブエノスアイレス ⑧ブダペスト（ブダペシュト）

C ①バーモント ②ハリウッド ③トリノ ④シアトル ⑤ユタ ⑥ハワイ ⑦サイパン ⑧バンクーバー  
D 20804 円 E 宮城県