

西区老人福祉 センターだより

https://www.osaka-sishakyo.jp/rojinfukusi_center_list/nisiku/ - event

令和4年 (2022年)
【毎月20日発行予定】

9月

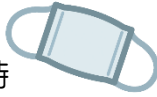
〒550-0022 西区本田3-7-2
(地下鉄中央線九条駅4番出口徒歩4分)

TEL 06-6582-9552



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。)

楽しく脳活！ウエルネス**ダーツ**教室 ～世代間交流／子ども・子育てプラザ共催～

日時：**9月17日(土)** 午後**3時30分**～4時30分 講師：日本ウエルネスダーツ協会

持ち物：**※上履き**・マスク・水分補給の飲み物 定員：15名(抽選)

申込み：**9月6日(火)** 午前10時～**9月7日(水)** 午後5時まで (電話または来館本人に限る)

抽選結果発表**9月8日(木)** 午後2時以降



令和4年度西区老人福祉センター作品展 一般の部(サークル以外) 募集要項

開催日 令和4年10月26日(水) 午前10時～正午 午後1時30分～4時

募集作品 サイズ73cm×60cm×幅10cm以下 その他 作成前にご相談下さい

申込み 令和4年9月1日(木)～9月30日(金) 先着10名
(原則一人1点まで) 来館にて申込み用紙に記入

参加料 無料

参加資格 大阪市内在住の60歳以上の方(利用証をお持ちの方)

搬入 10月18日(火)から10月21日(金)まで(午前10時～午後5時)
そのまま展示できるよう、額装、軸装又はパネルの状態、吊り具・ひも
等をつける

搬出 10月27日(木) 事務所にて返却(午前10時～午後5時)

問合せ 西区老人福祉センター 電話06-6582-9552

今年度は作品展のみで、文化祭・発表会はありません。

2022年9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	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 「フラダンス」は 前半(午前10:00~)と後半(午前11:00~ に分かれています。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> Aクラス 午前 10:00~ Bクラス 午前 10:50~ Cクラス 午前 11:40~ </div>			1	2	3	4
午前				百歳体操 フラダンス	健康太極拳	絵文 整体エクササイズ (前 姿勢体操)	休館日
午後	百歳体操	詩吟 ★ボールと 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	5	6	7	8	9	10	11
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A) ※午前10:00~	和太鼓	講師・世話人会 午前10:00~ ※作品展参加 サークルのみ	百歳体操	俳画 健康太極拳	絵手紙	休館日
午後	ピアノで歌おう A午後1:45~ B午後2:45~	民謡 たんぼぼ	民謡・新舞踊	★楽しい リトミック 午後2:00~	俳句 お花(B)	お琴	
日	12	13	14	15	16	17	18
午前	百歳体操 卓球 <small>ひるば</small> (A) ※午前10:00~			百歳体操 フラダンス	手芸	絵文 整体エクササイズ (前 姿勢体操)	休館日
午後	編物 卓球 <small>ひるば</small> (B) ※午後1:30~	書道 ★ゆったり エアロ 午後2:00~	アート九条	詩吟 健美体操	お花(A) お花(C) ペインティング	カラオケ ★ウエルネス ダーツ 午後3:30~	
日	19	20	21	22	23	24	25
午前	休館日 (敬老の日)	和太鼓		百歳体操	休館日 (秋分の日)	絵手紙	休館日
午後		民謡 たんぼぼ	アート九条 民謡・新舞踊			お琴	
日	26	27	28	29	30	★印の参加は、事前 申込みが必要です。 たんぼぼ… 「カラオケサークル」 雀の学校…「麻雀」 アート九条… 「絵画サークル」	
午前	百歳体操			百歳体操	カラオケ 俳画		
午後	編物 卓球 <small>ひるば</small> (B) ※午後1:30~	書道	★すこやか マッサージ &ダンス 午後2:00~		★ツボ講座 午後2:00~		

8月号脳トレ答え

A ①171 ②70 ③145 ④130 ⑤505 ⑥103 ⑦181 ⑧60
 ⑨333 ⑩119 ⑪574 ⑫360 ⑬397 ⑭406 ⑮104

B ①相殺 ②賛辞 ③明暗 ④吝嗇 ⑤認否 ⑥結膜

お申込者多数の為、下記の講座は

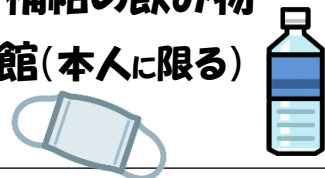
抽選形式にさせていただきます。

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



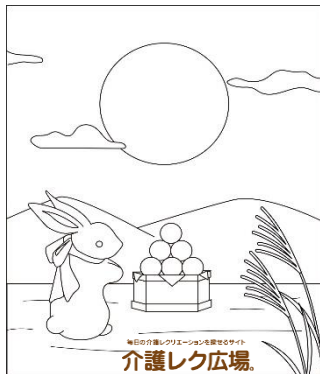
講座名・講師・開催日時	申込日時 (午前10時～午後5時)	抽選結果発表	セルフチェック欄	
			申込	抽選
音と遊ぼう♪楽しい！ リズムック 三輪 真子先生 9月8日(木) 午後 2 時～3時	8月30日(火) 8月31日(水)	9月1日(木) 午後 2 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル待ち <input type="checkbox"/>
ゆったいエアロ 澤田 淑子先生 9月13日(火) 午後 2 時～3時	9月6日(火) 9月7日(水)	9月8日(木) 午後 2 時以降	済 <input type="checkbox"/>	当選 <input type="checkbox"/> キャンセル待ち <input type="checkbox"/>
おこやか マッサージ&ダンス 藤村 千恵子先生 9月28日(水) 午後 2 時～3時	9月21日(水)	9月22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"/>
ツボ を知って健康になろう 由良 拓巳先生 9月30日(金) 午後 2 時～3時	9月21日(水)	9月22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"/>
健康講座「 便秘について 」 大阪掖済会病院消化器内科部長 湯川 知洋(ゆかわともみ)先生 10月5日(水) 午後 2 時～3時 場所： 2階講習室	9月27日(火)	9月28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"/>
ボールとチューブでストレッチ 園田 應子先生 10月6日(木) 午後 2 時～3時	9月28日(水)	9月29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"/>

脳トレに挑戦 A 次の引き算をしましょう

- ① 9483 - 7156 = ② 9364 - 8253 =
 ③ 6437 - 2419 = ④ 8683 - 4924 =
 ⑤ 6613 - 2837 = ⑥ 7429 - 1549 =
 ⑦ 5182 - 4396 = ⑧ 6728 - 1869 =
 ⑨ 5583 - 2674 = ⑩ 8249 - 1294 =

脳トレに挑戦 B 次の下線部のカタカナを漢字で答えてください

- ①結婚式でシンセキに会った() ②ショウユ ()
 ③気分がユウツだ () ④剣道のケイコ ()
 ⑤チュウチョする () ⑥ケヤキ ()
 ⑦カマド () ⑧ネギ () ⑨バラ ()



「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**

[高齢者レク素材 月見・十五夜 | 定番塗り絵 | 介護レク広場～レク素材やレクネタ \(企画書\) の無料ダウンロード \(kaigo-rec.com\)](http://kaigo-rec.com)

<「夏バテ」を起こす理由>夏バテの原因の1つは、「自律神経に溜まった疲労」。夏は体温調節のため自律神経はフル稼働に。高齢になるほど、自律神経の力も衰えます。鶏むね肉に含まれる「イミダゾールペプチド」は、活性酸素に作用し自律神経の機能回復に。サラダチキンだと100g程度食べれば十分で、朝食食べるのが最も効果的。コンビニ・スーパーでも販売しています。単品でも、サラダ、和え物などにも。

サラダチキンレシピ 材料: 鶏むね肉一切れ(約 200g)・塩小さじ 1・砂糖小さじ 1・酒大さじ 3・水大さじ 3

- ①鶏むね肉は皮を剥ぎ、フォークで全体に穴を開ける ②ジッパー付きビニール袋に入れる ③調味料を入れもみこむ
 ④沸騰したお湯に入れる※出来上がる前にお湯が冷めてしまうので大きめの鍋で ⑤再度沸騰するまで待ってから、火を止めます ⑥2 時間以上放置して、出来上がり☆

<https://cookpad.com/recipe/5250768>

コツ・ポイント 柔らかく、しっとり、パサパサしない為に、①フォークで両面 300 回くらい刺す！②酒だけじゃなく水を入れる！③火にかけるのではなく火から降ろしてゆっくり熱を通す！（食中毒に注意！）

<サングラスを使って夏バテ予防>目に紫外線が入ると角膜に炎症が起こり、自律神経が緊張状態になります。それが続くと疲労が蓄積して、夏バテにつながる可能性が！外出時に UV カットのサングラスを！

お知らせ

『暴風警報』『特別警報』が発令された場合は臨時休業いたします。『暴風警報』『特別警報』が解除されたときは、施設や周辺地域の安全確認をしたうえで、事業を再開します。

みなさまの安全確保のため、臨時休業する場合がございますので、ご了承下さい。

西区地域包括支援センター 出張相談会のご案内

日時: 9月8日(木)午前11時25分～11時40分

百歳体操開始前



「介護サービスってどうやって利用するの?」「近所に気になる高齢者がいる…」「後見制度って何?」「物忘れが酷くなった」

お問合せ: 西区地域包括支援センター **06-6539-8075**