



センターだより 10月号

発行日 令和2年10月1日

編集・発行 大阪市立西淀川区老人福祉センター
〒555-0001 西淀川区佃 2-9-5
電話 6474-4100・FAX 6475-2063

★ 切り絵教室来年の干支丑 ★



- 日時 11月17日（火）午前10時～正午
- 場所 西淀川区老人福祉センター 1階多目的室
- 定員 各10名（先着順）
- 対象 市内在住の60歳以上の方
- 材料代 500円
- 持ち物 デザインカッター・カッターマット・はさみ・細筆
- 申込方法 10月8日（木）午前10時～

電話または、直接来館のうえお申し込みください。

締め切りは10月19日（月）です。

定員になり次第、締め切ります。

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

通いの場に参加するための留意点



「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、
「人と人の距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」を心がけましょう

～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ◆ 毎日、**体温**を計測し、体調を確認しましょう
- ◆ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ◆ 症状がなくても**マスク**を着用しましょう
- ◆ こまめに、**水と石けん**で丁寧な**手洗い**を心がけましょう
- ◆ **1時間**に**2回以上**の**換気**をしましょう
- ◆ お互いの距離は、
互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けましょう
- ◆ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



できるだけ2m（最低1m）

～体操など身体を動かす時～

- ◆ マスクを着けて運動をする場合は、
無理をせず、早めに休憩を取りましょう
- ◆ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や**室温**を調整しましょう



～食べたり、飲んだりする時～

- ◆ 座席は、**横並び**で座るなどの工夫を行いましょう
- ◆ 料理は個々に分けて、茶菓は**個別包装**されたものを選びましょう
- ◆ 食器・コップ・箸などは、**使い捨て**にしたり、洗剤で洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

詳しくは
こちら

厚労省 高齢者 体操

検索



◀QRコード読み取り

手作り教室

【巾着袋】



日時 10月28日(水)午前10時～
 場所 西淀川区老人福祉センター1階 多目的室
 対象 市内在住の60歳以上の方
 定員 12名(先着順)
 材料費 500円
 持ち物 ものさし・縫い針・白糸・はさみ・待ち針
 申込方法 10月7日(水)午前10時から、電話又は直接来館にて受付けます。
 締め切りは、10月21日(水)です。

にーよん文庫

年齢に関係なく誰でも気軽にご利用
 してください。

毎週土曜日午前10時～正午
 本の貸し出しもしています。



不明な点は、お問い合わせください。

《囲碁将棋の皆様へお知らせ》

10月からは、2階和室にて開催します。

定員は16名です。

開催時間は午後3時30分迄です。

お間違いのないようにしてください。

「朝採れ」と無花果に貼るシールかな	墓参り他県ナンバーまざりをり	秋の夜や姉思いつつ文つづる	終電車遠のく音や長き夜	開け放つ部屋にとびこむ鬼やんま	青柿のひとつ落たる犬の前	七草や変らぬ医師のやさしさよ	一夜明けガードレールに菊の束
大島	浅岡	松下	木澤	沖本	三倉	綿岡	富田
幸子	紀郎	和子	ツル子	國子	栄子	良美	栄子

九月の句

富田選

《百歳体操①②の皆様お知らせ》

10月6日(火)、10月20日(火)に予約にて開催します。

時間 午前10時30分～11時15分

定員 各日10名(先着順)

申込方法 6日(火)開催分は1日(木)から5日(月)

20日(火)開催分は10日(土)から19日(月)までに、本人が電話または、
 直接来館にて申し込んでください。



【 10 月 行 事 予 定 表 】



日	曜	午 前	午後	日	曜	午 前	午 後
1	木	太極拳① ペン習字	フォークダンス	17	土		
2	金	フラダンス② 百歳体操 1A 2A		18	日	休 館 日	
3	土			19	月	リズム体操 歌体操研修会	3B体操
4	日	休 館 日		20	火	骨盤体操④ (事前予約)百歳体操	
5	月	リズム体操 俳句	3B体操	21	水	パッチワーク	
6	火	骨盤体操③ (事前予約)百歳体操	折り紙教室	22	木	太極拳③ 生花	習字
7	水	パッチワーク		23	金	歌体操 百歳体操 1B 2B	
8	木	生花	習字	24	土		すこやか健康体操
9	金	カメラ 百歳体操 1B 2B		25	日	休 館 日	
10	土	歌体操		26	月	民踊	
11	日	休 館 日		27	火	編物 水彩画	おとなのてらこや 2-①
12	月	民踊		28	水	フラダンス① 手作り教室	いきいき教室 老ク女性部民踊
13	火	編物 水彩画	おとなのてらこや 1-③	29	木		
14	水	フラダンス①	老ク女性部民踊	30	金	百歳体操 1A 2A	
15	木	太極拳② ペン習字	フォークダンス	31	土		すこやか健康体操
16	金	フラダンス② 百歳体操 1A 2A	区老連委員会				

※囲碁・将棋などは毎日午後1時から3時30まで利用できます。女性の方もお気軽にご参加ください。

※都合により予定が変更になることがあります。

※いきいき教室はふくふく(区社協)主催です。

