

西淀川区老人福祉センター



発行：大阪市立西淀川区老人福祉センター

〒555-0001 大阪市西淀川区佃2-9-5

電話 06-6474-4100

F A X 06-6475-2063



発行日：令和3年9月1日

運営：西淀川区社会福祉協議会

[こちらからホームページ](#)

★緊急事態宣言が9月12日まで延長されました。

センターが主催する百歳体操、PPK体操

いきいき教室、すこやか健康体操は開催しております。

センターを利用される際は、必ずマスク、水分補給の飲み物、靴下着用で

入館時には手指消毒をしてください。

今後の状況により予定が変更中止になる場合があります。

＜折り紙教室＞ 【来年の干支 寅】

開催日時	10月5日(火) 午後1時30分～3時30分
開催場所	西淀川区老人福祉センター 1階多目的室
対象者	市内在住の60歳以上の方
定員	10名(先着順)
材料費	400円
持ち物	ボンド、竹串、手拭きタオル
申込方法	9月7日(火)午前10時～21日(火)午後4時までに 必ず本人が電話または直接来館にて申し込んでください。



9月1日から1週間は防災週間です

《第10回 大阪880万人訓練》

9月3日(金) 訓練一斉実施

13時30分：地震発生

13時33分 大津波警報発表

※携帯電話に緊急速報メールが届きます。



『先の見えない自粛生活』

フレイルの進行を予防しましょう。

- * 自宅で出来るちょっとした運動をしましょう。
ラジオ体操、スクワットなどで足腰の筋肉を鍛えましょう。
- * 日の当たるところで散歩しましょう。
- * しっかり栄養をつけ、バランスの良い食事を！
お口を清潔に保ちしっかり噛んで、出来れば毎日おしゃべりしましょう。
- * 家族友人との支えあい大切です。
一般社団法人日本老年医学会抜粋

9月行事予定表

			1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)
<p>みんなで築こう！ 活力ある長寿社会</p>  <p>大阪市高齢者福祉月間 9月1日▶30日</p>					10:00~ 百歳体操1A2A	
5(日)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
休館日		10:00~ すこやか健康体操			10:00~ 百歳体操1A2A	
		14:00~ PPK体操① 13:30~ グラスアート教室				
12(日)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
休館日	10:00~ 民踊	10:00~ 編物 10:00~ 水彩画	10:00~ フラダンス②	10:00~ 太極拳①	10:00~ フラダンス② 歌体操 10:00~ 百歳体操1B2B	13:30~ 手話
		13:30~ おとなのてらこや①			13:30~ 区老連委員会 13:30~ カメラ	
19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
休館日	敬老の日 休館日		10:00~ フラダンス① 歌体操研修会 10:00~ 手作り教室	秋分の日 休館日	10:00~ 歌体操 10:00~ 百歳体操1B2B	13:30~ 手話
		14:00~ PPK体操②	13:30~ いきいき教室 13:30~ 老ク女性部長民踊			
26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	<p>百歳体操開催日</p> <p>《10:00~》 1A 3日・10日 1B 17日・24日 《11:00~》 2A 3日・10日 2B 17日・24日</p> 	
休館日	10:00~ 民踊	10:00~ 編物 10:00~ 水彩画	10:00~ フラダンス①	10:00~ 太極拳② 10:00~ 生花		
	13:30~ 3B体操	13:30~ おとなのてらこや②				

※囲碁・将棋などは毎日午後1時から4時まで利用できます。女性の方もご参加ください。
 ※いきいき教室はふくふく(区社協)主催です。
 ※都合により予定が変更、または中止になることがあります。

《手作り教室》

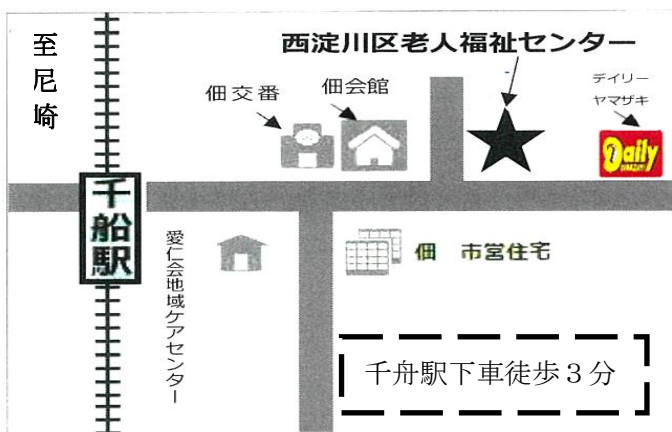
- 題 材 マカロン型コインケース
 開催日時 9月22日(水) 午前10時～正午
 開催場所 西淀川区老人福祉センター 1階多目的室
 対象者 市内在住の60歳以上の方
 定 員 10名(先着順)
 材 料 費 500円
 持ち物 ボンド・白糸・縫い針・ピンセット・竹串・はさみ
 申込方法 9月3日(金) 午前10時から15日(水) 午後4時までに必ず本人が電話
 または直接来館のうえ申し込んでください。



に一よん文庫
 開催日 9月18日(土)
 25日(土)
 開催時間 午前10時～正午

『利用証更新のお知らせ』
 今お持ちの古い利用証を
 事務所に返却してください。
 新しい利用証と交換いたします

センターまでの道のり



最後とは思はず母と見る花火
 富田 栄子

八月の句
 富田 選

信号を渡れば御苑蟬時雨
 父さんはねずみ花火に逃げまわる
 泣き疲れ眠る幼子汗にじむ
 柳葉の次々しだれ大花火
 散水のホースに空蟬二つ三つ
 日も場所も告知なき夜の遠花火
 八月やくりくり坊主眼がきれい

綿岡 良美
 三倉 栄子
 沖本 国子
 木澤 ツル子
 松下 和子
 浅岡 紀郎
 大島 幸子

『車椅子貸し出しサービス』

区内にお住いの60歳以上の方に
 無料で車椅子の貸し出しをしています。
 期間2週間程度です。
 ご利用される場合は、利用される方の印鑑と身分
 証明書(健康保険証、運転免許証等)をお持ち
 ください。
 詳しいこと老人福祉センターに
 お問い合わせください。