

8月号 元気！



はつらつ通信

2024年7月15日発行（毎月15日発行）

- スマートフォンでQRコードを読み取ると、北区社会福祉協議会のホームページにつながり「はつらつ通信」を見ることが出来ます。

【発行】

北区大淀老人福祉センター
〒531-0074
大阪府大阪市北区本庄東 1-24-11
電話 06 (6374) 0873
FAX 06 (6374) 0815

大淀老人福祉センターは60歳以上の大阪市民の方にご利用いただけます。初めての方は利用証を発行しますので氏名・生年月日・住所を確認できる免許証や健康保険証等をご持参ください。

ヤクルト健康セミナー

『油断大敵！食中毒！！』

～感染症や食中毒に負けない！～

今や食中毒は1年中気をつけないといけない時代。またコロナ禍以降、感染症も身近な病気となりました。自らを守る予防方法を学び、いつもの手洗いは正しく出来ているか？手洗いチェッカーで体験してみましょう！

- 【開催日時】 8月27日(火) 10:30～11:30
- 【開催場所】 北区大淀老人福祉センター 大広間
- 【対象】 市内在住 60歳以上の方
- 【定員】 20名
- 【参加費】 無料
- 【申込】 8月14日(水)10時より電話での受付
TEL 06-6374-0873

男性限定 『男の運動塾』

筋力アップや、柔軟性向上に特化した運動の人気講座です！元気に取り組みましょう！

- 【開催日時】 8月7日(水) 13:00～14:00
- 【開催場所】 北区大淀老人福祉センター 大広間
- 【対象】 市内在住60歳以上の男性の方のみ
- 【講師】 北本 恭子氏
- 【定員】 15名(先着順)
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 バスタオル・手ぬぐい・飲み物等
- 【申込】 7月24日(水)
10時より電話での受付
TEL 06-6374-0873

将棋広場で楽しく活動しませんか

男性・女性問わずどなたでも自由に参加、対局できます！初心者の方でも気軽にお越しください！

楽しみながら腕を磨きましょう♪

- 【日時】 月曜日～土曜日 13:00～17:00
(日・祝・年末年始を除く)
- 【場所】 北区大淀老人福祉センター
- 【対象】 市内在住 60歳以上の方
- 【問合せ】 北区大淀老人福祉センター
TEL 06-6374-0873



8月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
休館日	暑い夏！今年も猛暑がやってきます！！ 炎天下での日中の運動は避け、こまめな水分補給やエアコンなどを利用して熱中症予防対策をこころがけ、楽しい夏を過ごしましょう♪			絵手紙 9:50～11:50	書道 10:00～12:00	謡曲 10:00～12:00
				百歳体操 12:15～12:45 懐メロ 13:30～15:30 折り紙 13:30～15:30	歌声 13:30～15:00 あみもの 13:30～15:30	百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00 ●おもちゃ病院 13:00～16:00 (※最終受付は 15:30まで)
4	5	6	7	8	9	10
休館日	●サークル代表者会議 10:30～11:00 (作品展出展サークル)			手話 10:00～11:30	あみもの 10:00～12:00	似顔絵 10:00～12:00
	百歳体操 12:15～12:45 カラオケA 13:30～15:30	カラオケA (8/12振替) 13:30～15:30	百歳体操 12:15～12:45 ★男の運動塾 13:00～14:00 大正琴 13:00～15:00 ヨガ 14:30～15:40	百歳体操 12:15～12:45 懐メロ 13:30～15:30	ペン・筆ペン 13:30～15:00 太極拳初級 13:30～15:00	百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
11	12	13	14	15	16	17
休館日(山の日)	休館日(振替休日)		太極拳 10:00～11:30		書道 10:00～12:00	謡曲 10:00～12:00
			★スマホ相談会 ①13:30～14:00 ②14:00～14:30 ③14:30～15:00	百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00	百歳体操 12:15～12:45 ★体調改善運動 14:30～15:30	あみもの 13:30～15:30
18	19	20	21	22	23	24
休館日				あみもの 10:00～12:00		似顔絵 10:00～12:00
	百歳体操 12:15～12:45 カラオケB 13:30～15:30		百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00 ヨガ 14:30～15:40	百歳体操 12:15～12:45 健康ストレッチ 13:30～14:40	ペン・筆ペン 13:30～15:00 太極拳初級 13:30～15:00	百歳体操 12:15～12:45 民踊 13:30～15:00
25	26	27	28	29	30	31
休館日	★ヤクルト健康セミナー 「油断大敵!食中毒!!」 10:30～11:30			手話 10:00～11:30 太極拳 10:00～11:30		
	百歳体操 12:15～12:45 脳活性化教室 12:50～13:20 カラオケB 13:30～15:30	●歌声サロン (場所:本庄会館) 13:30～15:00 ※申込不要・自由参加	百歳体操 12:15～12:45 大正琴 13:00～15:00	百歳体操 12:15～12:45 ★ボタニカルクラブ講座 13:30～15:00		百歳体操 12:15～12:45

友だち募集中!

大淀はつらつセンターのLINE公式アカウントです! LINEの友だち追加からID検索するか、右のQRコードをスキャンしてください。センターの講座開催の案内や情報などがいち早くキャッチできます!



◆サークルに入会をお考えの方は、ご希望のサークルの活動日に見学にお越しください。電話(06-6374-0873)にて受付ています◆

< 事業報告 >

明治食育講座「命を守る水」

6月4日(火)

水分不足に陥る原因は食事量の不足、喉の渇きの自覚不足、服薬からの影響などがあること、その予防方法や上手な水分の摂り方など学びました。

男の運動塾 6月5日(水)

足の裏の筋肉をしっかり動かす運動や小殿筋、中殿筋、また肩甲骨の筋肉のトレーニングを行い、筋肉伸ばしを中心とした運動でスッキリしました。

スマホ相談会 6月11日(火)

電話番号やLINEの登録方法や写真の送り方など関心のある内容を学んでおられました！

ヤクルト健康セミナー

「毎日の健康は腸の元気から」

6月18日(火)

腸内フローラのバランスが崩れると生活習慣病や心の病にも影響することや、腸が行う役割では排便の重要さのお話を伺えました。

体調改善運動 6月20日(木)

100回の腕立てより、キレイなフォームでする1回の腕立ての方が効果があることや、身体中の筋肉についての学びもありました。

歌声サロン in 本庄 6月25日(火)

嚥下予防にも効果ある声の出し方や、歌う前の発声練習など行ってから今季節にピッタリな「夏の思い出」など6曲を伸びやかに歌いました。

< 盛況でした！ おおよど輪投げ大会 >

6月21日(金)に「おおよど輪投げ大会」を開催しました！

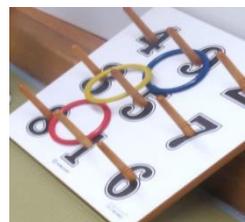
開始時間前から真剣に練習した後、いざ本番へ！

行岡医療技術専門学校の実習生との交流もあり、

応援の声も白熱！大いに盛り上がりました。

入賞者の方々には館長から景品の授与式も行われ、

とても楽しいイベントとなりました！



8月開催イベントのご案内

<開催場所 北区大淀老人福祉センター 大広間>
<対 象 市内在住の60歳以上の方>

お申込はこちら ⇒ **電話 06-6374-0873**

キタスマ(スマホボランティア)による 『スマホ相談会』

日本のスマホ普及率はなんと90%近いとのこと！でも、多機能すぎて使いこなすのは難しい・・・そんな皆さんのスマホに関する様々な疑問や悩みにお答えします！

【開催日時】 8月13日(火)

① 13:30~14:00

② 14:00~14:30

③ 14:30~15:00

【定 員】 ①②③各回4名(先着順)

【参加費】 無 料

【持ち物】 ご自身のスマートフォン

【申 込】 7月30日(火)

10時より電話受付

『体調改善運動』

からだの不調を自分の力で改善してみませんか？足裏から整え、お尻・体幹を作ります。脳トレ・筋肉運動・ストレッチ・・・と盛りだくさんの運動講座です。

【開催日時】 8月15日(木)

14:30~15:30

【講 師】 北本 恭子氏

【定 員】 20名(先着順)

【参加費】 無 料

【持ち物】 タオル、又は手ぬぐい
・飲み物

【申 込】 8月1日(木)

10時より電話受付

花言葉を添える「ボタニカルクラフト講座～夏～」

夏の花言葉や花言葉の歴史などを学び、香りも楽しめる
「ドライフラワーボトル」作りを体験しませんか？

【開催日時】 8月29日(木)13:30~15:00

【講 師】 下枝 摩弥氏 scoil sionna (ハーブと香りの教室を主宰・
日本メテikalハーブ協会認定ハーバルプラクティショナー)

【定 員】 20名(先着順)

【参加費】 500円(材料費) ※8月27日(火)までにセンターへご持参ください。

【申 込】 8月15日(木)10時より電話受付

<サークル代表者会議を開催します！>

来る9月12日(木)・13日(金)に「おおよど作品展」を開催します！

作品展に参加されるサークルの代表者の方は日程調整のうえ、

ご出席をお願いいたします。

【日 時】 8月6日(火)10:30~11:00

【場 所】 北区大淀老人福祉センター 大広間