

2024年

8月

[毎月15日発行]

# キタローだより



北区社会福祉協議会HP

老人福祉センターは、60歳以上の市民の方がご利用いただけます。  
初めて利用される方は、利用証を発行しますので健康保険証等、住所・氏名・年齢のわかるものをご持参ください。

運営：社会福祉法人大阪市北区社会福祉協議会  
発行：大阪市立北区北老人福祉センター

〒530-0035 北区同心 1-5-27

☎ (06)-6352-7025

FAX (06)-6352-7062

利用時間 午前10時～午後5時

休館日 日曜・祝日・年末年始

## みきちちゃんと みんなのうた広場 ③ 8月7日(水)

童謡・唱歌や懐かしい名曲を  
キーボードの演奏にあわせて  
みんなで楽しく歌いましょう

時間：午後1時30分～3時

場所：本センター 4階講習室

講師：一ノ瀬 美貴子先生

対象：市内在住60歳以上の方

定員：40名

参加費：無料

申込み：7月18日(木)午前10時から

22日(月)午後5時まで受付

電話・窓口ともに本人のみ

受付終了後、抽選のうえ、当選の方にのみ、  
7月24日(水)にご連絡します。

水分補給用の  
飲み物を  
ご持参ください。

食中毒にご注意を!

- ・手をきちんと洗いましょう!
- ・加熱調理をする食品は、十分に火を通しましょう!
- ・食品は、放置せずに冷蔵庫に入れましょう!

食と健康セミナー《全4回》

8月2日（金）午後2時～3時30分

<第2回>

## 夏バテ

薬に頼らない食事による  
健康づくりを解説します！

場 所：本センター 4階講習室  
講 師：合田 麻梨恵先生  
管理栄養士・和食ライフスタイリスト  
対 象：市内在住60歳以上の方  
定 員：20名  
参 加 費：無料  
申 込 み：7月19日（金）午前10時から受付（要申込・先着順・電話可）  
※グループでの申し込みは2名まで。

《キタローのあんしんシニアライフセミナー③》

## もしものための認知症対策 8月28日（水）午後2時～3時

認知症予防は大切です。でも、もし認知症になってしまったら…。  
認知症になるとどんな困り事が起こるのか、事前にどんな対策をしておけばいいのか。  
自分のため、家族のため…、もしものために専門家がわかりやすくお話しします。

場 所：本センター 4階講習室  
講 師：小島 正和先生  
こじま行政書士事務所代表  
行政書士、認知症資産相談士  
講 師：市内在住60歳以上の方  
定 員：30名  
参 加 費：無料  
申 込 み：8月8日（木）午前10時から受付（要申込・先着順・電話可）  
※グループでの申し込みは2名まで。

キタロー健康麻雀開放デー

8月5日（月）（経験者） 午前10時～正午  
8月19日（月）（初級者）

場 所：本センター 集会室  
対 象：市内在住60歳以上  
※利用証お持ちの方で基本的なルールを知っている方  
定 員：各16名  
参加費：無料  
申込み：7月19日（金）午前10時から  
7月23日（火）午後5時まで受付  
受付終了後抽選し、当選の方のみ  
7月25日（木）に連絡いたします。

※電話・窓口とも本人のみ  
※両方は参加できません。  
※当日の出欠状況によっては打てない場合があります。

キタロー卓球開放デー

8月10日（土） 午前10時～正午

場 所：本センター 4階講習室  
対 象：市内在住60歳以上（利用証お持ちの方に限ります）  
定 員：先着15名まで  
参加費：無料  
※動きやすい靴・服装で参加してください。  
飲み物をご持参ください。  
※ラケット・ピンポン玉は貸し出します。  
※卓球開放デーに参加する方は、当日事務所に  
おこしください。

## 茶道（裏千家）同好会 会員募集!!

### 【サークル概要】

活動日：毎月 第2・4 金曜日  
時 間：午後1時～3時30分  
場 所：本センター1階集会室  
会 費：2ヶ月 3,000 円（水屋代込）  
※講師の先生により丁寧に指導していただきます。  
※入会希望の方は、一度見学に来てください。

## オカリナサークル

8月26日（月）から活動再開します！

### 【サークル概要】

活動日：毎月 第2・4 月曜日  
時 間：午後1時～3時  
場 所：本センター4階講習室  
会 費：1ヶ月 1,000 円  
※入会希望の方は、一度見学に来てください。

8月30日（金）午後1時30分～3時「ヤクルト健康セミナー②（生活習慣とその予防①）」（申込み終了）が開催されます。（4階 講習室）※4月に申し込んだ方は、忘れずに参加してください。

## イベント報告

「みきちゃんとみんなのうた広場」②6月5日（水）

みんなで元気に歌いました。

「ペットボトルボウリング大会」6月6日（木）

優勝は五十川典子さんです。

食と健康セミナー①「骨粗しょう症」 6月7日（金）

骨粗しょう症を予防する食事を学びました。

「まちともサポート会員養成講座」6月21日（金）

「まちともサービス」についての説明がありました。

### 実習生がサークルなどに参加し、みなさんと交流しました！

大阪保健福祉専門学校の実習生

行岡医学技術専門学校の実習生

# 8月の行事予定 北区北老人福祉センター

| 日   | 月  | 火  | 水   | 木  | 金   | 土   |  |
|-----|----|--|---|--|---|---|--|
| 休館日 | 午前 | <p>まだまだ暑い日が続きます</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・涼しい服装で</li> <li>・日陰、帽子、日傘を利用</li> <li>・こまめに水分をとりましょう</li> <li>・適度に休憩をとりましょう</li> <li>・室内でも温度を測りましょう</li> </ul> <p>熱中症には要注意</p> |   | キタロー<br>LINE公式アカウント<br>   | 1<br>琴<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の星<br>10:00~12:00               | 2<br>ウクレレ<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の剣<br>10:00~12:00  | 3<br>カラオケ<br>10:00~12:00<br>太極剣基礎編<br>10:00~12:00                        |
|     | 午後 |  |   | 手芸<br>13:30~15:30  | マジック<br>13:00~15:00<br>食と健康セミナー②<br>14:00~15:30<br>百歳体操11:30~ | 卓球<br>13:00~15:00                                   |  |
| 休館日 | 午前 | 4<br>コーラス<br>10:30~12:00<br>健康麻雀開放デー<br>(経験者)<br>10:00~12:00   | 5<br>囲碁勉強会<br>10:00~12:00<br>卓球<br>10:00~12:00        | 6<br>ストレッチA<br>10:00~11:00<br>ストレッチB<br>11:05~12:05<br>民舞<br>10:00~12:00<br>健康太極拳<br>10:00~12:00           | 7<br>琴<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の星<br>10:00~12:00               | 8<br>太極 北斗の剣<br>10:00~12:00                         | 9<br>三味線<br>10:00~12:00<br>卓球開放デー<br>10:00~12:00<br>移動図書館<br>10:30~12:00 |
|     | 午後 | 初心者健康麻雀<br>13:00~16:00   | 百歳体操11:30~  | みきちゃんと<br>みんなのうた広場③<br>13:30~15:00   | 折り紙<br>13:30~15:30  | 茶道<br>13:00~15:30<br>百歳体操11:00~                     | 卓球<br>13:00~15:00  |
| 休館日 | 午前 | 11<br>振替休日<br>(休館日)  | 12<br>囲碁勉強会<br>10:00~12:00<br>卓球<br>10:00~12:00       | 13<br>ピラティス・ヨガ I<br>10:00~11:00<br>ピラティス・ヨガ II<br>11:30~12:30<br>健康太極拳<br>10:00~12:00                      | 14<br>琴<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の星<br>10:00~12:00              | 15<br>ウクレレ<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の剣<br>10:00~12:00 | 16<br>カラオケ<br>10:00~12:00<br>太極剣基礎編<br>10:00~12:00                       |
|     | 午後 | 民謡A<br>13:00~15:00<br>書道<br>13:00~14:30<br>★百歳体操はお休み   | 春麗句会<br>14:00~16:00                                   | 懐メロ<br>13:30~16:00<br>手芸<br>13:30~15:30  | 懐メロ<br>13:30~16:00<br>手芸<br>13:30~15:30<br>★百歳体操はお休み          | 卓球<br>13:00~15:00<br>おもちゃ病院<br>13:30~16:00          |  |
| 休館日 | 午前 | 18<br>健康麻雀開放デー<br>(初級者)<br>10:00~12:00   | 19<br>囲碁勉強会<br>10:00~12:00<br>卓球<br>10:00~12:00       | 20<br>ストレッチA<br>10:00~11:00<br>ストレッチB<br>11:05~12:05<br>民舞<br>10:00~12:00<br>健康太極拳<br>10:00~12:00          | 21<br>琴<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の星<br>10:00~12:00              | 22<br>太極 北斗の剣<br>10:00~12:00                        | 23<br>三味線<br>10:00~12:00   |
|     | 午後 | フラダンス<br>13:00~15:30<br>初心者健康麻雀<br>13:00~16:00   | 民謡B<br>13:30~15:30<br>百歳体操11:30~                      | 懐メロ<br>13:30~16:00<br>折り紙<br>13:30~15:30   | 懐メロ<br>13:30~16:00<br>折り紙<br>13:30~15:30<br>百歳体操11:30~        | 茶道<br>13:00~15:30<br>卓球<br>13:00~15:00              |  |
| 休館日 | 午前 | 25<br>絵手紙<br>10:00~12:00   | 26<br>囲碁勉強会<br>10:00~12:00<br>卓球<br>10:00~12:00       | 27<br>ピラティス・ヨガ I<br>10:00~11:00<br>ピラティス・ヨガ II<br>11:30~12:30<br>民舞<br>10:00~12:00<br>健康太極拳<br>10:00~12:00 | 28<br>琴<br>10:00~12:00<br>太極 北斗の星<br>10:00~12:00              | 29<br>太極 北斗の剣<br>10:00~12:00                        | 30<br>太極剣基礎編<br>10:00~12:00<br>民謡Aおさらい会<br>10:00~16:00                   |
|     | 午後 | フラダンス<br>13:00~15:30<br>オカリナ<br>13:00~15:00  | 民謡B<br>13:30~15:30<br>書道<br>13:00~14:30<br>百歳体操11:30~ | あんしんセミナー③<br>「認知症対策」<br>14:00~15:00  | ヤクルト<br>健康セミナー②<br>13:30~15:00<br>百歳体操11:30~                  | 卓球<br>13:00~15:00                                   |  |

※サークル・同好会に入会希望の方は一度見学にお越しください。活動日時に変更する場合がありますのでご了承ください。