

# 元気！はつらつ通信

2025年 2月号



北区社会福祉協議会



2025年1月15日発行

発行：大阪市立北区大淀老人福祉センター  
〒531-0074 大阪市北区本庄東1-24-11  
電話：06(6374)0873 FAX：06(6374)0815  
運営：社会福祉法人 大阪市北区社会福祉協議会

パソコンやスマートフォンで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」を見ることができます。  
または北区社会福祉協議会でクリック！

★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。

## いきいき百歳体操 ステップアップ講習会

～健康な百歳をめざして筋力づくりを！～

作業療法士の先生をお招きし、皆さんの「百歳体操」のポイントをアドバイスしていただきます。この機会に「フレイル予防法」を身につけましょう。

「百歳体操」に参加されている方が対象ですが、簡単な体操ですので、初めての方もぜひご参加ください！

【開催日時】 2月18日(火) 10:00～11:30

【開催場所】 北区大淀老人福祉センター 大広間

【定員】 20名(先着順)

【参加費】 無料

【対象】 市内在住60歳以上の方

【講師】 大阪府済生会大阪北リハビリテーション病院

作業療法士 山口 千尋(やまぐち ちひろ)先生

【申込】 2月6日(木)10時より電話受付

TEL 06-6374-0873

### 【トイレ改修工事に伴う仮設トイレのご利用について】

現在、センター内2カ所でトイレ改修工事が行われています。工事終了予定日の令和7年2月末頃までは館内の仮設トイレ(館内掲示参照)をご利用ください。みなさんが使用されますので、清潔な環境維持にご協力をお願いいたします。なお、ご不明な点があれば事務所スタッフにお声がけください。

# 2月予定表 大淀老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
						1
休館日	<p>～囲碁・将棋広場で楽しく活動しませんか～</p> <p>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♪</p> <p>【日 時】 月曜日～土曜日 13:00～17:00 (日・祝・年末年始を除く)</p> <p>【場 所】 北区大淀老人福祉センター</p> 			<p>下のQRコードをスマホから読み取って、LINEの友だちに追加すれば、センターで開催される講座の案内や情報などがいち早くキャッチできます！</p>  	<p>謡曲 10:00～12:00</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>民踊 13:30～15:00</p> <p>●おもちゃ病院 13:00～16:00 (※最終受付は15:30まで)</p>	
2	3	4	5	6	7	8
休館日	<p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>ダンス 13:00～14:55</p> <p>カラオケA 13:30～15:30</p> <p>卓球広場 15:00～16:55</p>	<p>★ヤクルト健康セミナー 「10年先も丈夫な歯のために」 13:30～14:30</p>	<p>手話 10:00～11:30</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>大正琴 13:00～15:00</p> <p>★男の運動塾 13:00～14:00</p> <p>ヨガ 14:30～15:40</p>	<p>絵手紙 9:50～11:50</p> <p>詩吟 10:00～12:00</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>折り紙 13:30～15:30</p>	<p>書道 10:00～12:00</p> <p>あみもの 13:30～15:30</p> <p>歌声 13:30～15:00</p>	<p>似顔絵 10:00～12:00</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>民踊 13:30～15:00</p>
9	10	11	12	13	14	15
休館日	<p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>脳活性化教室 12:50～13:20</p> <p>ダンス 13:00～14:55</p> <p>カラオケA 13:30～15:30</p> <p>卓球広場 15:00～16:55</p>	<p>休館日 (建国記念の日)</p>	<p>手話 10:00～11:30</p> <p>太極拳 10:00～11:30</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>大正琴 13:00～15:00</p>	<p>あみもの 10:00～12:00</p> <p>似顔絵講座⑥ 10:00～12:00</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p>	<p>★歩こう会 10:00～14:30</p> <p>ペン・筆ペン 13:30～15:00</p> <p>太極拳初級 13:30～15:00</p>	<p>謡曲 10:00～12:00</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>民踊 13:30～15:00</p>
16	17	18	19	20	21	22
休館日	<p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>ダンス 13:00～14:55</p> <p>カラオケB 13:30～15:30</p> <p>卓球広場 15:00～16:55</p>	<p>★いきいき百歳体操 ステップアップ講習会 10:00～11:30</p> <p>★スマホ相談会 ①13:30～14:00 ②14:00～14:30 ③14:30～15:00</p>	<p>手話 10:00～11:30</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>大正琴 13:00～15:00</p> <p>ヨガ 14:30～15:40</p>	<p>詩吟 10:00～12:00</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>★体調改善運動 14:30～15:30</p>	<p>書道 10:00～12:00</p> <p>あみもの 13:30～15:30</p> <p>★雪印食育講座 「骨・カルシウムセミナー」 13:30～14:30</p>	<p>似顔絵 10:00～12:00</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>民踊 13:30～15:00</p>
23	24	25	26	27	28	
休館日 祝・天皇誕生日	<p>休館日 (振替休日)</p>	<p>民謡 13:00～15:00</p> <p>カラオケB (2/24振替) 13:30～15:30</p> <p>●歌声サロン (場所:本庄会館) 13:30～15:00 ※申込不要・自由参加</p>	<p>手話 10:00～11:30</p> <p>太極拳 10:00～11:30</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>大正琴 13:00～15:00</p>	<p>あみもの 10:00～12:00</p> <p>似顔絵講座⑦ 10:00～12:00</p> <p>百歳体操 12:15～12:45</p> <p>健康ストレッチ 13:30～14:40</p>	<p>ペン・筆ペン 13:30～15:00</p> <p>太極拳初級 13:30～15:00</p>	

\*2月になりました。2月5日はニコニコの日で笑顔の日と言われており、笑顔には免疫力を高めウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃する、うれしい効果があるといわれています。たくさん笑って笑顔で過ごし、今月も元気でいきましょう！

## 事業報告

12月3日(火)

### 「歳末たすけあいバザー」

衣料品や食器など日常に使うもので掘り出し物に出会い「うれしい！」との声が多く上がりました。売上金 11,500 円は能登豪雨災害の義援金として寄付いたします。ご協力ありがとうございました。

12月4日(水)

### 「男の運動塾」

タオルを使って腕や足のストレッチを行い、腰痛の予防体操を実施しました。

12月10日(火)

### 「スマホ相談会」

ラインの友だち追加の方法や壁紙の変更、QRコードの読み取りなどの疑問を解決しました。

12月19日(木)

### 「体調改善運動」

内転筋トレーニングと脳トレを組み合わせた運動や鎖骨から腕に向けてのマッサージなど、自分で不調を改善できる方法を学びました。

12月17日(火)

### 『いきいき百歳体操ステップアップ講習会』

「フレイル予防で元気いきいき」をテーマに毎回百歳体操に参加の方に加え、この講習会をきっかけに百歳体操を始めようという方も参加。

作業療法士の畠朋成先生に正しく実践できているかチェックいただきました。

12月24日(火)

### 『歌声サロン in 本庄会館』

当日はクリスマスイブということで、ポピュラーな「ジングルベル」に始まり、「スキー」など冬の定番曲を歌唱。最後に第九で有名な「よろこびの歌」を気持ちよく大きな声で合唱。「楽しかった！」という声が多く上がり、充実した時間を過ごしました。

### 楽しい書道『大淀書の会』

～会員募集中～

入会をご希望の方は、下記活動日に見学にお越しください。

- ・活動日 毎月第1・3金曜日  
10:00～12:00
- ・月会費 2500円(3ヶ月分)  
(お手本のコピー代・講師謝礼等)
- ・持ち物 見学時不要、入会の際にご案内
- ・場所 北区大淀老人福祉センター
- ・お問合せ ☎ 06-6374-0873

### 『囲碁・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・年末年始は除く)
- <場 所> 北区大淀老人福祉センター
- <お問合せ> ☎ 06-6374-0873

<新任ごあいさつ>

眞榮城 潤子です  
まえしろ じゅんこ

皆様の健康と楽しみづくりのお手伝いをさせていただくことになりました「まえしろ」と申します。皆様に安心してご利用いただけるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



# 開催イベントのご案内

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

申 込 : 電話 06-6374-0873

## ヤクルト健康セミナー 『10年先も丈夫な 歯のために』

～「口弱(くちよわ)が  
「足弱(あしよわ)」を招く～  
歯周病と全身疾患について知って  
おくと良い関係やお口も腸も健康  
にする秘訣を学びます!

【開催日時】 2月4日(火)  
13:30～14:30  
【講 師】 近畿中央ヤクルト  
販売(株)広報課  
【定 員】 20名(先着順)  
【参加費】 無 料  
【申 込】 1月21日(火)  
10時より電話受付

## 男性限定『男の運動塾』

健康維持のため運動はとても重要。  
柔軟性向上に特化した人気講座に  
トライしませんか?

【開催日時】 2月5日(水)  
13:00～14:00  
【対 象】 市内在住60歳以上  
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  
(またはタオル)・  
飲み物  
【申 込】 1月22日(水)  
10時より電話受付

## キタスマ(スマホボランティア)による 「スマホ相談会」

スマホの機能や使い方など  
様々な悩みにお答えします!

【開催日時】 2月18日(火)  
①13:30～14:00  
②14:00～14:30  
③14:30～15:00  
【定 員】 ①②③各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】 2月4日(火)  
10時より電話受付

## ～歩こう会～

「すみよっさん」と呼ばれ大阪の人々に親しまれている住吉大社は「海の神様」。  
約3万坪ある住吉大社の境内と周辺の街並みを散策してみませんか?

【開催日時】 2月14日(金)10:00～  
【集 合】 天神橋筋六丁目駅北改札口前 10:00 時間厳守  
【行 き 先】 ちん電「神ノ木駅」周辺と住吉大社参拝【小雨決行】  
【定 員】 20名(先着順)【参加費】 保険代 100円 ※2月7日(金)までにセンターへ  
【持 ち 物】 お弁当・飲み物・雨具等・交通費実費  
【申 込】 1月30日(木)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?脳トレ・ストレッチ・筋肉運動・・・  
と盛りだくさんの講座です。

【開催日時】 2月20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】 手ぬぐい(またはタオル)  
・飲み物  
【申 込】 2月5日(水)  
10時より電話受付

## 雪印 食育講座

## 『骨・カルシウムセミナー』

骨にかかせない栄養素のカルシウム、その  
カルシウムの1日の摂取量や骨の健康を  
維持するポイントを学びます。

【開催日時】 2月21日(金)  
13:30～14:30  
【講 師】 雪印メグミルク(株)  
関西コミュニケーションセンター  
食育担当  
【定 員】 20名(先着順)  
【参加費】 無 料  
【申 込】 2月7日(金)  
10時より電話受付