

元気！はつらつ通信

2025年 **3月号**



北区社会福祉協議会



2025年2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。

高齢消費者講座

～大阪弁護士会・法テラス大阪事務所 共催～

高齢者の消費者被害が多発・深刻化している昨今、犯罪者は巧妙な手口で皆さんに近寄ります。今回、大阪弁護士会より講師の方をお招きし、消費者被害の知識と意識を学ぶ「高齢者の消費者被害に関する講座」を開催します！

- 【開催日時】 3月4日(火) 10:30～12:00
- 【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歳以上の方及びその関係者
- 【定員】 30名(先着順・1組2名まで)
- 【参加費】 無料
- 【講師】 大阪弁護士会
- 【申込】 2月18日(火)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ヵ所でトイレ改修工事が行われています。工事終了予定の令和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。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。

3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>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>  			謡曲 10:00~12:00 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)
2	3	4	5	6	7	8
休館日		★高齢消費者講座 10:30~12:00 ●キタスマ勉強会 13:30~15:30	手話 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ★男の運動塾 13:00~14:00 ヨガ 14:30~15:40	絵手紙 9:50~11:50 詩吟 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 折り紙 13:30~15:30 懐メロ 13:30~15:30	書道 10:00~12:00 あみもの 13:30~15:30 歌声 13:30~15:00	似顔絵 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00
9	10	11	12	13	14	15
休館日		★マスコット作り 10:00~12:00 	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00	あみもの 10:00~12:00 似顔絵講座⑧ 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 懐メロ 13:30~15:30	●サークル代表者会議 10:30~11:00 ペン・筆ペン 13:30~15:00 太極拳初級 13:30~15:00	謡曲 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00
16	17	18	19	20(祝)	21	22
休館日			手話 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ヨガ 14:30~15:40	(春分の日)	書道 10:00~12:00 あみもの 13:30~15:30	似顔絵 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 民踊 13:30~15:00
23	24	25	26	27	28	29
休館日	★歌ってDonDon 10:00~11:30	民謡 13:00~15:00	手話 10:00~11:30 太極拳 10:00~11:30 百歳体操 12:15~12:45 大正琴 13:00~15:00 ★体調改善運動 14:30~15:30	あみもの 10:00~12:00 似顔絵講座⑨ 10:00~12:00 詩吟(3/20振替) 10:00~12:00 百歳体操 12:15~12:45 健康ストレッチ 13:30~14:40	★英会話体験 10:00~11:00 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
30	31	♀ 3月は「春分の日」があります。厳しい寒さがこの時期には少しずつ穏やかになり、昼と夜の長さがほぼ同じに。この日を境に日が(明るい時間)長くなっていくとのことです。昔懐かしい昭和の歌謡曲「春一番」の中に「重いコート脱いで出かけませんか♪」の歌詞があります。冬の思い出はコートと共にタンスにしまって、春からの新しい思い出を作るために、積極的にお出かけしたり、運動をしましょう~今月も元気と笑顔でいきましょう♪				
休館日	百歳体操 12:15~12:45 ダンス 13:00~14:55 卓球広場 15:00~16:55					

3月

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

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】 3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】 2月19日(水)
10時より電話受付

~楽しい手芸~

『フクロウのストラップ作り』

パッチリな目がかわいいフクロウのストラップを作ります。スマホやバッグなどに付けてオリジナルなおしゃれを楽しみませんか。

- 【開催日時】 3月11日(火)
10:00~12:00
- 【講師】 マスコットクラブ ボランティア
グループ代表 西方 千晶氏
マスコットクラブの方々
- 【定員】 10名(先着順)
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 裁縫道具(針・糸・はさみ等)
- 【申込】 2月25日(火)
10時より電話受付

♪歌って DonDon♪

季節の歌・唱歌などみんなと楽しく歌いましょう

- 【開催日時】 3月24日(月)
10:00~11:30
- 【講師】 一ノ瀬 美貴子氏
- 【定員】 40名(抽選)
- 【参加費】 無料
- 【申込】 3月11日(火)10時~
3月13日(木)17時まで
電話での受付

※受付終了後、抽選を行い当選の方のみ
3月14日(金)以降に電話にて
連絡いたします!

『体調改善運動』

身体の不調を運動することで改善しましょう!

- 【開催日時】 3月26日(水)
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】 3月12日(水)
10時より電話受付

初心者向け
です!

英会話を体験しませんか

英会話は英語を学ぶだけではなく、発音をすることで誤嚥予防や表情筋を鍛えたりと、良い効果も生まれます。

この機会にみんなで簡単な英会話を体験してみませんか？

- 【開催日時】 3月28日(金)10:00~11:00 【場所】 大淀老人福祉センター 娛樂室
- 【参加費】 無料
- 【定員】 7名(先着順)
- 【申込】 3月14日(金)10時より電話受付

英会話をみんなで
学び合う場です



事業報告

1月14日(火)

～マスコット作り～ 「へびさんのストラップ作り」

2025年の干支である「へび」のストラップを手作り。目をつける位置で表情が変わるのでそれぞれの個性が楽しめる作品になりました。

1月21日(火)

明治食育講座 「チョコレートの世界へようこそ！」

原材料のカカオの歴史や明治の農家支援の取り組みについて動画やクイズなどで学びました。

1月30日(木)

ポタニカルクラフト講座 「アロマワックスバー作り」

熱で溶かしたワックスを板状(バー)に成型し、ドライフラワーなどを添えて華やかなオリジナルグッズを作りました。

1月27日(月)

「歌広場」(アウトリーチ)

冬にちなんだ歌を中心に歌い、時には先生の軽妙な話術で、みなさんが笑顔に。北ワハハ体操の「笑いの花束」を歌いながら体操を行い、身体も心も温まるひとときを過ごしました。

1月28日(火)

「筋力向上セミナー」

フレイルの基準を座学で学び、ご存じ大阪市北区発祥の「北ワハハ体操」のDVDで各々の動きをチェック！正しい型での運動を行いました。

1月31日(金)

「おおよど輪投げ大会」

開始時間前から真剣に練習した後、いざ本番へ！的に入っても入らなくてもオーツ！と歓声が上がり勝負も白熱！表彰式も行われ大いに盛り上がりました。

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) (講師謝礼・お手本のコピー代等)
- ・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



<サークル代表者会議を開催します>

上記のとおりサークル代表者会議を開催します。各サークル代表者の方は日程調整のうえ、ご出席をお願いします。

- ★日時 3月14日(金) 10:30～11:00
- ★場所 大淀老人福祉センター 大広間
- ★出席者 各サークル代表者
- ★内容
 - ・令和7年度サークル活動の運営について
 - ・新年度役員改正について
 - ・サークルルールブックの見直しについて
 - ・その他