



# 都島区 老人福祉センターだより

2021年1月15日発行



大阪市都島区中野町4-2-24-108

☎06-6354-0354

＜指定管理者＞都島区社会福祉協議会 メール：rjfc-miyako@miyakorin.com



新型コロナウイルス感染症による、緊急事態宣言発令中につき、サークル活動・囲碁・将棋・卓球センター事業の一部が行えません。各種再開等の詳細につきましては、センターだより・ホームページ等で改めてご案内いたしますので、ご理解くださいますようお願い申し上げます。

## 作品展



日程は、2月3日（水）～5日（金）を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症による、「緊急事態宣言」が発出されたため、延期することになりました。

「緊急事態宣言」等が解除されましたら、開催したいと思っておりますので、作品は引き続き募集いたします。



## すこやかマッサージ & ダンス

◆日時 2月26日（金）午後2時～3時

◆場所 **ふれあいセンター 都島**  
都島本通3-12-31

◆定員 25名

◆持ち物 水分補給用の飲み物

◆申込み 1月19日（火）～1月26日（火）までの間に電話でお申込みください。定員を超えた場合は抽選をします。当選した方のみご連絡します。

＜申込みの方法が変わりました＞

※動きやすい服装で、ご参加ください。

※水分補給の飲み物も、忘れずにご持参ください



参加費無料

## 介護予防教室 **ぴんしゃん教室**

◆日時：毎週木曜日（4・18・25日）

◆内容：介護予防・認知症予防のための健康体操

◆定員：15名（申込先着順）

◆申込み：1月21日（木）午前9時30分～

※ぴんしゃん教室、1月に参加以外の方優先します。

※動きやすい服装でご参加ください。

※水分補給の飲み物も、ご持参ください

参加費無料

## 百歳体操 ステップアップ講座

参加費無料

◆日時：2月10日（水）10時～

◆定員：15名

◆対象：百歳体操に参加している方

◆申込み：1月27日（水）  
午前9時30分～  
電話にて受付

※百歳体操の効果を高めるための、筋力アップ体操と百歳体操指導です。



俳句サークルの作品

川上る一舟灯る年の暮

竹林の奥より濡れて北時雨

煤払い動かす鉢の重さかな

一孝

金子富恵

藤本重美

## いきいき百歳体操

◆日時：休館日を除く毎日  
午前10時～  
午後1時30分～



※予約は翌週の分のみ受付ます

新型コロナウイルス感染症による、緊急事態宣言中のため、予定しております事業等が、変更・中止になる場合があります。予め、ご了承ください。

# ウイルスに負けない身体づくりのコツ

## 運動

- 人混みを避けて散歩
- 1日1回は外出  
できれば1日4,000歩以上
- テレビの合間に太ももを挙げて足踏み
- 毎日、体温が上がるくらいの体操  
ラジオ体操・みんなの体操など  
NHK Eテレ 毎朝6:25~6:35



## 栄養

- 1日3食、バランスの良い食事
- 腸内環境を整えるのに効果のある  
発酵食品や食物繊維をとる。
- 筋肉を作るために必要なたんぱく質、  
免疫力を高めるビタミン類をしっかり摂る

※食事制限がある方は  
かかりつけ医の指示に  
従ってください



## 口腔

- 毎食後・寝る前の歯みがき  
お口の手入れで他の感染症も予防
- 1日1回ゆっくりと口と舌の運動  
「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」  
「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」  
「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」  
をはっきりと5回くりかえす
- 早口ことば、鼻歌を歌う



## その他

- 質の良い睡眠  
お酒は睡眠の質を下げるので  
控えめに
- 笑いの力で免疫力アップ  
笑うと自律神経のバランスが整い  
NK（ナチュラルキラー）細胞が  
活性化して免疫力が上がる



都島区老人福祉センターをご存知ですか！！  
～市内在住の60歳以上の方が利用できる施設です～  
ご利用の際は、利用証のご提示をお願いいたします。お持ちでない方、  
ご本人確認書類（住所が確認できるもの）を持参し、来館してください。  
《住所》 大阪市都島区中野町4-2-24-108  
《電話番号》 06-6354-0354  
《開館時間》 午前10時～午後5時  
《休館日》 日曜・祝日・年末年始 12/29～1/3  
《交通機関》 市バス 都島区役所前で下車、西方向へ徒歩5分  
市バス 中野町3丁目で下車、南方向へ徒歩4分

