

2021年

10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

## 重要なお知らせ

平素より、北区北老人福祉センターをご利用いただきありがとうございます。  
現在、本センターは、「**緊急事態宣言**」の延長に伴い、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として、北区地域活動の指標に従い、すべてのセンター事業及びサークル活動を中止いたします。

**令和3年9月13日(月)から9月30日(木)まで**

なお、宣言が解除された場合でも、区の判断指標により、本センターで行うセンター事業・サークル活動を大阪府新型コロナウイルス感染症大阪モデル警戒信号が赤色の期間は、中止させていただきます。

利用者みなさまには、大変ご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。

※9月29日(水)ヤクルト健康セミナー(第2回)及び9月30日(木)フレイル予防講習会は、中止とさせていただきます。

※困っていることや心配ごとなどの相談業務はおこなっています。お気軽にお声掛けください。  
※ご不明な点がございましたら、本センターまで電話でお問い合わせください。☎ 06-6352-7025

### 追加募集

#### 「わなげ大会」

10月21日(木)  
午後2時～3時

#### 「ペットボトルボウリング大会」

10月22日(金)  
午後2時～3時  
本センター4階講習室

**参加者を若干名追加募集!!**

LINE公式アカウント  
はじめました!

## 友だち 募集中

@061fwmmi  
うれしい情報をLINEでお届け!



## キタロー 寄席

### 10月28日(木)午後1時30分～3時30分

「DNA鑑定」  
(ホイホイ作)  
天神亭ひれ克

「堪忍袋」  
とく茶

「天狗裁き」  
まとぼつくす

「貧乏神」  
(小佐田貞夫作)  
大川亭さくら

場所：本センター4階講習室

出演：素人寄席「てんてん」

対象：市内在住60歳以上の方

定員：35名 参加費：無料

申込み：10月12日(火)午前10時から(要申込・先着順・電話可)

※グループでの申し込みは、2名まで。

※今後の新型コロナの感染状況などにより、イベントの開催が変更や中止となる場合があります。

楽しい寄席に  
来てね!

# オンライン「いきいき百歳体操」

キタローから生配信します！

10月1日から毎週金曜日※

午後1時～1時30分

※百歳体操が、センターで開催できない場合に配信します。

みんなで集まって百歳体操はできませんが、いつものように金曜日の午後1時からご自宅にて参加できるように企画しました。  
指導は、いつものように、キタロー会の『いきいき百歳体操サポーター』の方々に務めていただきます。(事前収録)

開催方法

- オンライン (ZOOM) による開催

Wi-Fi以外の環境では通信料が発生しますのでご注意ください。

申込み不要

参加方法

- スマホ/タブレット/パソコンをお持ちの方

事前にキタローLINE公式アカウント等にてID/パスワード配信いたします。

事前相談

- ZOOMの使用方法については、事前に個別にて相談を受付いたします。(※市内在住60歳以上の方対象)

センターまでお問い合わせください。

その他不明な点は、センターまでお問い合わせください。

## 介護予防ポイント登録時研修

10月6日(水) 午後2時～4時

大阪市では、65歳以上の方(介護保険第1号被保険者)を対象に、ご本人の介護予防や生きがいづくりなどを目的とした「介護予防ポイント事業」を実施しています。研修を受け登録すると、ポイントの対象となる活動(介護保険施設での食事介助の補助、清掃、話し相手など)を行った場合にポイントがたまります。たまったポイントは換金することができます。登録時研修に参加しませんか。

場 所：北区社会福祉協議会 (北区神山町15-11)

対 象：市内在住 65歳以上の方

定 員：20名 参加費：無料

持ち物：筆記用具・介護保険被保険者証

申込み・問合せ：大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント事業担当

電話 06-6765-5610

※当日は自宅などで検温し、発熱や咳、のどの痛みなどの症状がある場合は参加を見合わせてください。研修中は、マスク着用をお願いします。

10月より、赤い羽根共同募金の募金箱を設置しています！

ご協力よろしく申し上げます。

OGMらぼさんによる、  
**オンライン「健康フェア」**  
に参加してみませんか!?

オンラインツール ZOOM を活用した「健康フェア」に  
参加します。

内容は 【 未 定 】

10月5日（火）午後2時～2時30分

場 所：本センター 1階 集会室

対 象：市内在住60歳以上の方

定 員：10名程度 参加費：無料

申込み：9月21日（火）午前10時から（要申込・先着順・電話可）

※グループでの申し込みは、2名まで。

※ZOOMのレクチャー 午後1時15分～2時まで

スマートフォンへの ZOOM のインストールからミーティングへの参加（アイコンの使い方）まで、  
簡単にレクチャーします。その後、OGM らぼさん（薬剤師さんを中心としたグループ）による、  
「健康フェア」に参加します。テーマに沿った質問にもチャットやオンラインでお答えいただけます。

※当日は、検温とマスク着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症などの状況によっては、  
イベントの開催が変更または中止となる場合があります。

## 癒しの二胡

**10月20日（水）午前10時30分～11時30分**

二胡のコンサートです。素敵な音色に癒されませんか。

場 所：本センター4階 講習室

出 演：水川 敦子さん

対 象：市内在住 60歳以上の方

定 員：30名

参加費：無料

申込み：10月6日（水）午前10時から（要申込・先着順・電話可）

※グループでの申し込みは、2名まで。

※当日は、検温とマスク着用をお願いします。

※新型コロナウイルス感染症などの状況によっては、

イベントの開催が変更または中止となる場合があります。

## 歩こう会② 秋の大川ウォーキング バラ園（中之島公園）へ行こう

**10月29日（金）午前10時集合 小雨決行**

センターを出発して、中之島公園内のバラ園までの大川沿い約 2.5 kmを歩きます！

体力・健康の増進のため、ウォーキングに参加しませんか？

解散は、バラ園にて昼前の予定です。

集合場所 本センター 玄関ホール集合

※自転車で来館の方、解散は中之島公園のバラ園です。あらかじめ、ご考慮ください。

対 象 市内在住60歳以上の方

定 員 18名

参 加 費 50円（保険料）

※正午頃に解散予定です。昼食は解散後、ご自由に！

※前日・当日のキャンセルは返金できません。

申 込 10月1日（金）午前10時から受付開始（窓口申込のみ・先着順）

※グループでの申込は、2名までとします。

注1）当日、検温とマスク着用をお願いします。

注2）歩きやすい靴、動きやすい服装、水分補給用の飲み物、タオル、雨具など。

注3）新型コロナウイルス感染症などの状況によっては、イベントを中止する場合があります。

# 10月の行事予定 北区北老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
	午前	<p><b>新型コロナウイルスへの対応について</b></p> <p>今後の状況によっては、予定しておりますイベントなどについては、中止や延期になる場合がありますことを、あらかじめご了承くださいますようお願い申し上げます。</p>			新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	太極剣基礎編 10:00~12:00
	午後					
					百歳体操13:00~	
3	4	5	6	7	8	9
休館日	午前	囲碁勉強会 10:00~12:00 マジック 10:00~12:00	ストレッチA 10:00~11:00 ストレッチB 11:05~12:05 民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00 歌体操 14:00~16:00	琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	三味線 10:00~12:00  移動図書館 11:30~12:20
	午後	レクダンス 13:00~15:00	オンライン健康フェア 14:00~14:30	手芸 14:00~16:00		パソコン 13:00~15:30
					百歳体操11:00~	百歳体操13:00~
10	11	12	13	14	15	16
休館日	午前	囲碁勉強会 10:00~12:00	ピラティス・ヨガ I 10:00~11:00 ピラティス・ヨガ II 11:30~12:30 玉すだれ 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00 春麗句会 14:00~16:00	琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	
	午後	フラダンス 13:30~15:00 レクダンス 13:00~15:00	書道A 13:00~14:30 書道B 14:45~16:15	折り紙II 13:30~15:30		パソコン 13:00~15:30  おもちゃ病院 13:30~16:00
					百歳体操11:00~	百歳体操13:00~
17	18	19	20	21	22	23
休館日	午前	囲碁勉強会 10:00~12:00	ストレッチA 10:00~11:00 ストレッチB 11:05~12:05 民舞 10:00~12:00	歌体操 10:30~12:00 琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	新舞踊 10:00~12:00 太極 北斗の剣 10:00~12:00	三味線 10:00~12:00
	午後	レクダンス 13:00~15:00		手芸 14:00~16:00		パソコン 13:00~15:30
			二胡コンサート 10:30~11:30	わなげ大会 14:00~15:00	ペットボトルポウリング大会 14:00~15:00	
					百歳体操11:00~	百歳体操13:00~
24/31	25	26	27	28	29	30
休館日	午前	絵手紙 10:00~12:00	ピラティス・ヨガ I 10:00~11:00 ピラティス・ヨガ II 11:30~12:30 民舞 10:00~12:00 健康太極拳 10:00~12:00	琴 10:00~12:00 太極 北斗の星 10:00~12:00	太極 北斗の剣 10:00~12:00	ご協力をお願いします。
	午後	フラダンス 13:30~15:00 レクダンス 13:00~15:00	書道A 13:00~14:30 書道B 14:45~16:15	折り紙I 13:30~15:30	歩こう会② 大川ウォーキング 中之島公園 10:00~	
			ギター会 14:00~	ギター—寄席 13:30~15:30	百歳体操13:00~	
					百歳体操11:00~	

※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。活動日時は変更する場合がありますのでご了承ください。