

高井田 老人センター



2021 (令和 3年)

5月号



発行日 令和 3年 5月 1日

発行元 社会福祉法人 東大阪市社会福祉協議会

東大阪市立 高井田老人センター

所在地 東大阪市高井田元町1-2-13

電話 06-6789-3751

FAX 06-6789-9174

http://www.heartnet-hoshakyo.org/

来館時のお願い!

マスクの着用・自宅での検温 手洗い・

手指の消毒・健康チェックシートを記入下さい。



楽しくトライ体操 <3回コース>

日程：5月20日・6月17日
7月15日(第3木曜日)
時間：午前10時～11時30分
場所：当センター大広間
定員：20名(先着順)
申込：令和3年4月30日(金)
午前9時～



介護予防活動ボランティア
アグループ “ハミング”
により開催

「楽しくトライ体操」は、筋トレ・脳トレ・ストレッチなどをバランスよく取り入れた東大阪市が独自で作成した、介護予防体操です。座ったまま出来るので、負担なく気軽に取り組むことができます。



健幸運動教室【第2回】

- ①男性(第2金曜日)5月14日(金)
時間：午前11時～11時45分
- ②女性(第4金曜日)5月28日(金)
時間：午前11時～11時45分

脳トレ4月号の答え

- ① 漸 く よ う や く
- ② 然 も さ も
- ③ 論 う あ げ つ ら う
- ④ 強 ち あ な が ち

気功体操【第2回目】

- ①第2木曜日クラス 5月13日(木)
②第4木曜日クラス 5月27日(木)
時間：午前10時～11時30分



リズムDE(で)体操【第2回】

～カラダ・コンディショニング～

- ①第2金曜日クラス 5月14日(金)
②第4金曜日クラス 5月28日(金)
時間：午前10時～10時45分



健康相談

日 時：5月12日(水)
毎月 第2水曜日
午後1時30分～3時30分
相談員：引田 妙子氏
ちょっと気になる健康の事や血圧測定などお気軽にお話し下さいませ。

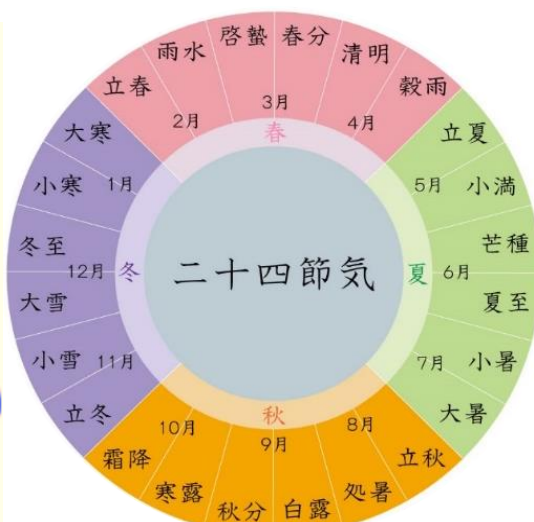


脳トレ：都道府県クイズ

1. 4つの県の中で、1番広い面積の県は?
①青森県 ②山形県 ③広島県 ④鹿児島
2. 県名の字が間違ってるいるのは?
①熊本県 ②折木県 ③静岡県 ④宮城県
⑤愛媛県 ⑥富山県
⑦群馬県 ⑧鳥取県
⑨埼玉県 ⑩鹿児島県



新茶



八十八夜と言えば、「夏も近づく八十八夜♪ ～」歌詞が浮かびますね。八十八夜は、春から夏に移り変わる節目の日。夏の準備を始める日。縁起の良い日と言われています。農家では、八十八夜を過ぎれば気候が安定します。種まき、茶摘みなど農作業開始の基準です。春夏秋冬で表される四季。さらに



細かく季節を分類したのが二十四節気(ニジュウシセッキ)です。

2月4日頃の「立春」を起点として24分割。季節を知るよりどころでもあった為、天候・生き物の様子を表す名前がつけられています。普段は、気にしていない季節の節目も、その意味や行事を知ると、季節の移り変わりをより感じる事ができますね。

いきいきネット相談支援センター
福祉に関わることなら、お気軽にご相談下さい。
※こちらは福祉相談窓口専用電話番号です。
専用電話：06-6789-7206
FAX：06-6789-9174

大阪府警は、先月“春の地域安全運動(4/19～4/28)”『みんなで力をあわせて安全・安心まちづくり』をスローガンに実施しました。当センターでは、4月9日(金)に、布施警察と市の危機管理室による、DVDを見ながら特殊詐欺被害防止対策を学びました。東大阪市の昨年の被害件数は25件。一昨年は91件。特殊詐欺撲滅の啓発が成果として表れています。今後も、巧妙化する手口に警戒しましょう! 当センターでは、今後もクラブや講座の後にラウンジで、特殊詐欺被害防止のDVDを上映する予定です。布施警察の方々の名演技や布施中学吹奏楽部の演奏など見所が沢山あります。是非、ご覧下さいませ。

