

令和5年8月21日(毎月20日発行)

# つるみエンジョイセンターだより

(鶴見区老人福祉センター)

発行：大阪市立鶴見区老人福祉センター  
〒538-0052 大阪市鶴見区横堤5丁目5-51  
TEL: 6912-3351 FAX: 6912-6130



## 秋の遠足 和歌山方面決定!

10月31日(火)

詳しくは10月号つるみエンジョイセンターだよりでお知らせします(9月20日発行)

暮らしのための講座

## わたしと家族の『そうぞく』講座

第1回 ~基礎から学ぶ相続対策~

9月15日(金) 13:30~15:00

第2回 ~これからのこと、家族に託したいもの、残したいもの~

9月29日(金) 13:30~15:00

場所：老人福祉センター 3階会議室  
講師：明治安田生命保険相互会社  
定員：40名(申込先着順) ※2日間参加できる方。  
申込：8月21日(月)より(電話可)  
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

## 普通救命講習Ⅰ

(心肺蘇生・異物除去・止血方法)

日時：9月1日(金) 9:30~12:30

場所：老人福祉センター 大広間  
講師：鶴見消防署職員  
定員：8名(申込先着順)  
持物：飲み物、タオル  
申込：8月21日(月)より(電話可)  
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

## フレイル予防トレーニング

日時：9月27日(水) 14:00~15:00

場所：老人福祉センター 大広間  
講師：石田 忍先生  
定員：35名(申込先着順)  
持物：タオル、飲み物  
申込：8月21日(月)より(電話可)

無料

## 包丁研ぎ

日時：9月11日(月) 13:30~15:30

場所：老人福祉センター 1階会議室  
定員：6名(申込先着順) ひとり1本でお願いします  
費用：600円 当日お支払いください  
※ 刃の欠け、錆がひどい場合は別途費用がかかる場合があります。  
申込：8月21日(月)より(電話可)

## すこやかマッサージ&ダンス

日時：9月8日(金)

①13:30~14:15 ②14:30~15:15

場所：老人福祉センター 大広間  
講師：藤村 千恵子先生 (FUN-BEAT DANCE SCHOOL 代表)  
定員：各35名(申込先着順)  
持物：タオル、飲み物  
申込：8月21日(月)より(電話可)

無料

## 健康講座 フレイル予防の食生活

~元気の過ごすための食事ガイド~

日時：9月13日(水) 13:30~14:30

場所：老人福祉センター 3階会議室  
講師：保健福祉センター 金田恵美管理栄養士  
定員：40名(申込先着順)  
申込：8月21日(月)より(電話可)  
共催：鶴見区老人クラブ連合会

無料

## 手話講座

日時：9月5日(火) 13:30~15:00

場所：老人福祉センター 3階自主活動室  
講師：鶴見区手話通訳研究会のみなさん  
内容：簡単な手話を学ぶ  
定員：20名(申込先着順)  
申込：8月21日(月)より(電話可)

無料

## スマホ体験講座

~LINEとGoogleレンズを活用しよう~

日時：9月21日(木) 13:30~15:30

場所：老人福祉センター 3階会議室  
講師：ソフトバンク スマートフォンアドバイザー  
内容：LINEの使い方、Googleレンズについて学ぶ。  
定員：15名(申込先着順)  
申込：8月21日(月)より(電話可)  
※貸出用スマホで操作します

無料

## 手づくり教室

たたみのへりで作るコサージュ

日時：9月27日(水) 10:00~12:00

場所：老人福祉センター 3階自主活動室  
講師：橋 清子先生  
定員：15名(申込先着順)  
費用：500円(材料費)  
持物：黒糸、指抜き、はさみ、針、ボンド  
申込：8月21日(月)より(電話可)



## みんなで唄う童謡・唱歌

日時：9月28日(木) 10:30~12:00

場所：区民センター つるみ日建ホール  
講師：筒井 幹夫先生(歌唱指導)  
一ノ瀬 美貴子先生(ピアノ伴奏)  
定員：600名(先着順) 費用：100円  
※どなたでも参加できます  
※ピンク・青・黄の冊子をお持ちください

世代間交流事業

申込不要

## ストレッチ体操

日時：9月7日(木) 10:30~12:00

場所：区民センター つるみ日建ホール  
講師：藪 聡先生  
定員：100名(先着順)  
費用：300円  
持物：タオル、飲み物  
※どなたでも参加できます

世代間交流事業

申込不要

## 頑張らない! ヨガ体操

日時：9月22日(金)

いす 10:00~10:50 マット 11:00~11:50

場所：老人福祉センター 大広間  
講師：柴田 八千代先生  
定員：いす35名 マット20名(申込先着順)  
持物：タオル、飲み物(いす)  
バスタオル、タオル、飲み物(マット)  
申込：8月21日(月)より(電話可)  
※ヨガはどちらか1つお申込みください

無料

## 楊名時健康太極拳

日時：9月8日(金) 10:00~11:30

場所：老人福祉センター 3階会議室  
講師：万谷 頼子先生  
定員：25名(先着順)  
費用：300円  
持物：タオル、飲み物  
※どなたでも参加できます

世代間交流事業

申込不要

## 9月生まれのお誕生日会

日時：9月22日(金) 13:00~15:00

場所：老人福祉センター 大広間  
お誕生日の方は写真をプレゼントします。  
お誕生日月の方は来館が電話でお申込みください  
9月1日(金)より受付します  
お祝い演奏のかたは事務所にて受付。

無料

## プチカフェ

ボランティアの皆さんと開店します

皆様のお越しをお待ちしております

9月6日(水) 10:00~15:00(大広間)  
飲み物：各種100円(お菓子付)  
今月のお菓子はみどり作業所さんのパウンドケーキ  
アトラクション 13:00~13:30  
ピアノ演奏 佐藤早苗さん

## 介護予防教室

◆フットケア・シニアエクササイズ◆

日時：9月8日(金) 9:45~10:30

場所：老人福祉センター 大広間  
講師：鍵敷 正先生(イチローデイサービス)  
定員：35名(申込先着順)  
持物：タオル、飲み物  
申込：8月21日(月)より(電話可)

無料

## 寝転びストレッチ

日時：9月13日(水)

①9:30~10:30 ②11:00~12:00

場所：老人福祉センター 大広間  
講師：藪 聡先生  
定員：各25名(申込先着順)  
費用：300円  
持物：タオル、飲み物  
申込：8月21日(月)より(電話可)



## 百歳体操

日時：9日(土) 12日(火)

14日(木) 21日(木)

25日(月) 29日(金)

A 10:00~10:40 B 11:00~11:40  
C 14:00~14:40 D 15:00~15:40

場所：老人福祉センター 大広間  
定員：各35名(申込先着順)  
申込：1日~14日分 8月29日(火)より  
21日~29日分 9月14日(木)より

無料

## エンジョイ体操

日時：9月2日(土) 30日(土)

10:00~ 11:00~

場所：老人福祉センター大広間  
定員：20名(先着順)  
内容：カラオケ機器から流れる音楽と映像に合わせて体操します

無料

★キャンセル及び欠席される場合は必ずご連絡ください

2023年

9月の行事カレンダー

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止・変更となる場合があります

日	月	火	水	木	金	土
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>避難訓練のお知らせ</b>   <b>9月15日(金)</b>  <b>10時～11時</b>  <small>来館の方は、ご協力お願いします。</small> </div> 		<b>1</b> 9:30 普通救命講習Ⅰ 10:00 3B体操 10:00 詩吟1 10:30 絵てがみA 13:30 絵てがみB	<b>2</b> 10:00 民謡 10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操 13:00 カラオケ仲間
3	4	5	6	7	8	9
休館日	10:00 カラオケA	10:00 茶道(午前)	10:00 民踊	10:00 書道	9:45 介護予防教室	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B
		13:00 詩吟2 13:00 茶道(午後) 13:30 手話講座	10:00 プチカフェ(大広間)	10:30 ストレッチ体操(区民センター) 12:30 楽園句会	10:00 太極拳 10:00 詩吟1 13:30 つるみLINE練習会 13:30 すこやかマッサージ(1) 14:30 すこやかマッサージ(2)	12:30 パソコン 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D
10	11	12	13	14	15	16
休館日	10:00 カラオケB	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	9:30 寝転びストレッチ 10:00 オープンホビー 10:00 民踊(会2) 11:00 寝転びストレッチ	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 3B体操 10:00 詩吟1 10:00 避難訓練	10:00 民謡
	13:00 着付け 13:30 包丁研ぎ	13:00 華道 13:00 詩吟2 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 健康講座「フレイル予防の食生活」	13:00 川柳 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:30 暮らしのための講座 わたしの家族の「そうぞく」	13:00 カラオケ仲間
17	18	19	20	21	22	23
休館日	<b>敬老の日</b>		10:00 茶道(午前)	10:00 民踊 10:00 筆ペン字・初心者筆ペン字	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 頑張らないヨガ体操(いす) 11:00 頑張らないヨガ体操(マット)
		13:00 茶道(午後) 13:00 詩吟2	13:00 ボランティア 13:00 オカリナつるみ	13:00 鶴見句会オープン講座 13:30 スマホ体験講座 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 お誕生日会 13:30 つるみLINE練習会	<b>秋分の日</b>
24	25	26	27	28	29	30
休館日	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B		10:00 手づくり教室(自主)	10:00 みんなで唄う童謡・唱歌(区民センター) 10:30	10:00 百歳体操A 11:00 百歳体操B	10:00 エンジョイ体操 11:00 エンジョイ体操
	12:30 鶴見句会 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	13:00 華道	12:30 玉梓大阪句会 14:00 フレイル予防トレーニング		13:30 暮らしのための講座 わたしの家族の「そうぞく」 14:00 百歳体操C 15:00 百歳体操D	12:30 パソコン 13:00 カラオケ仲間

# 川柳

日焼けよけ脇へ脇へとペダル踏む  
 牙を剥く降水帯は来んといて  
 昼下り電話のベルが落し穴  
 曲がつてもまともな味はするキュウリ  
 極楽は前世の沙汰と運次第  
 癖のある古い箆笥は開けられぬ  
 忘れ潮海に戻れぬ貝ひとつ  
 水平線だるま夕日が落ちてゆく  
 虚と実の境目にある昼の月

山口美枝子  
 小松啓二  
 岡田玲子  
 栗山功  
 浦東武士  
 川端日出夫  
 山口正榮  
 正瑞サチ子  
 菅野守

## ★パークゴルフクラブ★ 9月の予定

- ・火曜クラブ(9時～) 12. 26
- ・はとぼつぼ(13時～) 7. 14. 21. 28
- ・あんず(9時～) 2. 9. 16. 30

※市内在住の60歳以上の方ご利用いただけます。初めての方は利用登録してください(年齢・住所確認できるものをご提示ください)