

# 2月 いくみんの郷あじさいセンターだより

発行：2021年2月1日  
 大阪市立生野区老人福祉センター  
 〒544-0021大阪市生野区勝山南4-7-35  
 TEL6712-2228 FAX6712-3528

## ◎お知らせ◎

大阪府に緊急事態宣言が発出されたことを受け、いくみんの郷あじさいセンター（生野区老人福祉センター）は、1月15日～2月7日までの期間、いきいき百歳体操以外のセンター事業（サークル活動を含む）を休止させていただきます。なお、今後の状況次第で延長される可能性もありますので、ご来館の際はお問合せください。

## 延期などについて

**作品展** 1月20日(水)・21日(木)から  
 3月17日(水)・18日(木)に開催延期

すでにお申込みいただいている入場申込チケットは、延期日程に振替し、そのままお使いいただけます。時間帯については、変更ありません。

1月20日(水) ➡ 3月17日(水) / 1月21日(木) ➡ 3月18日(木)  
 なお、人数制限上限までは、当日申込・変更を受付いたします。

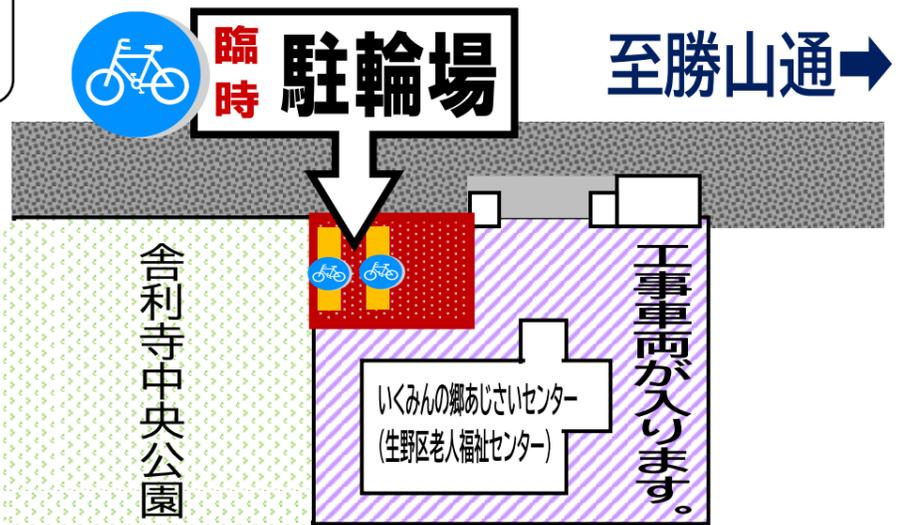
**健康セミナー** 第4回 1月27日(水) ➡ 2月24日(水)午後2時30分～に延期  
 【後期】開催延期 第5回 延期日時調整中

**健康体操(全5回)** 申込・開催日延期。4月以降に日程調整しあらためて募集します。申込及び開催時期についてはセンターだよりにて周知いたします。

サークル活動についても、期間内は休止となります。期間後の活動再開時期は、感染予防をしながらの活動が難しい、会員で話し合い自主的に休止するなど、それぞれサークルによって異なります。

## 自転車でお越しのみなさまへ 臨時駐輪場をご利用ください

1月15日～3月中旬頃まで、屋上防水工事及び塀の補修工事にとともない、工事車両の出入りがあるため、駐輪場が使用できません。そのため、センターに隣接する場所(公園側)に、臨時駐輪場を設けております。自転車でお越しの際は、臨時駐輪場をご利用ください。同じ敷地内に資材置き場もありますので、決められた場所以外への駐輪はご遠慮ください。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

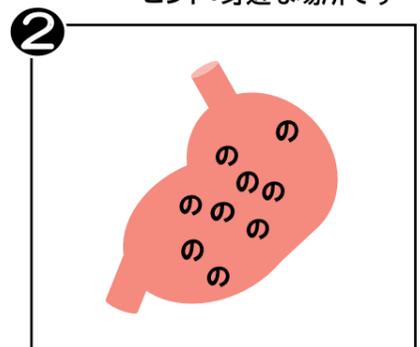
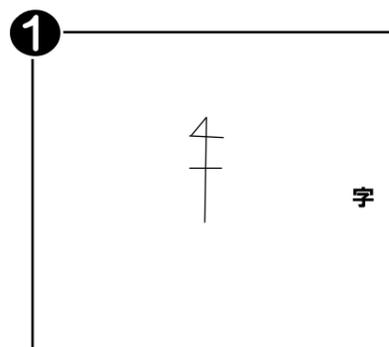


## 感染予防とフレイル予防の両立を

前回の緊急事態宣言中、過度に自粛し家に引きこもることによりフレイル（歩くこと、身の回りのことができにくくなる状態、虚弱）になってしまった高齢者が多かったとのことです。新型コロナウイルス感染予防は、もちろん最重要ですが、同じようにフレイル（虚弱）を予防することも大切です。「動く時間をつくる」「栄養のあるものをよく噛んで食べる」「誰かと話す、かかわる」ことがフレイル予防となります。身体を動かすこと誰かと話し笑顔になることは、免疫力を高める効果もあるそうです。「動く」「食べる」「話す」、普段なら普通にしていたことが難しい状況ではありますが、意識し工夫して日常生活を送り、感染予防とフレイル予防を両立しましょう。

## 頭の体操

絵文字 地名クイズ  
 次の絵の表している地名はどこでしょう？  
 ヒント：身近な場所です



こたえは3月号にて

## ☆ 2月行事カレンダー ☆

日	曜	サークル・行事	時間
1	月		
2	火	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
3	水	百歳体操(週1クラス)	10:30
4	木		
5	金		
6	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
7	日	休館日	
8	月		
9	火	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
10	水	百歳体操(週1クラス)	10:30
11	木	休館日	
12	金		
13	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
14	日	休館日	

## いくみんの郷 あじさいセンター

日	曜	サークル・行事	時間
15	月		
16	火	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
17	水	百歳体操(週1クラス)	10:30
18	木		
19	金		
20	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
21	日	休館日	
22	月		
23	火	休館日	
24	水	百歳体操(週1クラス)	10:30
25	木		
26	金		
27	土	百歳体操(火・土曜クラス)	10:05/10:45
28	日	休館日	

### お知らせ

大阪府への緊急事態宣言発出を受け

大阪市より通知があり

生野区老人福祉センターについては

**1月15日～2月7日の間、百歳体操以外の  
事業を休止させていただきます。**

**サークル活動につても活動休止となります。**

8日以降の活動についても変更となる場合があります。サークル会員のみなさまへの活動再開時期または休止延長については、サークル世話人を通じての連絡となります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

いくみんの郷あじさいセンター

#### \*\*\* センター利用について \*\*\*

市内在住60歳以上の方が利用できます。

利用は原則無料（会費・教材費等は実費必要です）。

休館日は日曜日及び国民の祝日・休日、年末年始。

センターご利用の時、利用証が必要です。

初めての方は新規発行しますのでお申し出下さい。

※センター行事等で変更する場合があります

※行事カレンダーの発行は毎月第2火曜日の世話人会での確認後、印刷・発行になりますのでご了承ください。

