

ふれあいだより 令和6年8月号



皆さん、「夏のごちそう」といえば何を思い浮かべますか？…そうめん、かき氷、スイカ…
8月のセンターでは、この全てを堪能して頂くプログラムを準備しています。
35℃を超える猛暑を乗り切るには「美味しい、冷たい」もので心も身体も癒しましょう!!
涼しいセンターで、楽しく交流しながら、美味しい食事やおやつをご一緒にしましょう♪

7月のイベント報告

【センター合同交流会】
大阪市にある「地域活動支援センター」がZOOMを通してクイズなどを楽しみながら交流をしました。パソコン内ですが普段会う事のない仲間と楽しい時間を共有できました



交流会で
絵しりとり
さて何の絵でしょう？

【料理教室・魚のホイル焼き】
難しそうですが以外に簡単に作れます。鮭に塩コショウとバターで味を付け、アルミ箱で包んで焼きましょう。レモンを絞ったら完成です。美味しいですよ。



【茶話会 de かき氷】

8月1日(木)

14:00~15:00

場所: 2階交流コーナー

参加費: 無料

夏の季節感を味わえるよう、茶話会でかき氷を作って食べたいと思います。イチゴシロップや練乳など準備しています。全部乗せもOKです♪



【企画ミーティング】

8月4日(日) 14:00~15:30

場所: 2階交流コーナー 参加費: 無料

9月の行事についての希望や内容を話し合います。ZOOMでの参加OKです。ZOOMでの参加希望の方は下記のアドレスにメールしてください。

fureainosato@fureai.org

スマホからでも参加できるので、分からない方は、職員にお声かけください。



【昼食会: そうめん&スイカ】

8月7日(水) 12:00~13:00

場所: 2階交流コーナー

参加費: 400円

夏といえば「そうめん」、8月といえば「スイカ」ですね!!
夏の風物詩を一度に堪能して下さい。
これで暑さを吹き飛ばしましょう!!



【楽器を鳴らす会】

8月8日(木) 14:00~15:00

場所: 2階交流コーナー

参加費: 無料

ギターとキーボードを用意しています。久しぶりの方も初めての方も一緒に楽器に触れてみましょう。きっと楽しい時間になると思います。



【個別プログラム】

8月11日(日) 14:00~15:00

場所: 2階交流コーナー

予約制

※当日 10:30 締め切り

参加費 100円

水彩画、プラ板、パソコン教室、計算(家計簿のつけ方)など、皆さまのニーズ(要望)にお応えできるよう個別でプログラムを実施します。



【MV鑑賞】

8月13日(火) 14:00~15:30

場所: 2階交流コーナー

参加費: 無料

毎回参加者も多く、様々な曲を楽しめます。懐かしの名曲から、最新の曲まで、自分の好きな曲をリクエストして、みんなで音楽鑑賞を楽しみましょう。お気軽にご参加ください。

【映画鑑賞】

①8月14日(日) 14:00~16:00
「グリッドマン」

②8月18日(日) 14:00~16:00
「宇宙戦艦ヤマト実写版」
場所：2階交流コーナー

参加費：無料

映画好きの方 2階交流コーナーへ集まろう~♪



【料理教室：焼き飯】

8月19日(月) 10:00~13:00

場所：2階交流コーナー

参加費：300円

※8/18締め切り

炊飯器にご飯があれば、焼き飯を作ってみましょう!! 具材を切って炒めれば美味しい焼き飯の完成です。是非、レポートリーに入れて欲しい一品です♪



【音楽の会】

8月22日(木) 15:45~16:45

場所：2階交流コーナー

参加費：無料

音楽の会では、定期的に集まって好きな曲をギターに合わせて歌う練習をしています。年に1回、西成区民祭りで披露しています。ぜひお気軽に参加してくださいね♪



【誕生日会】

8月25日(日) 14:00~15:00

場所：2階交流コーナー

8・9月生まれの方無料

※8/22締め切り

その他の方参加費：100円

誕生日会は2か月に1回、開催しています。ギターに合わせて誕生日の曲を歌ったり、ケーキを食べたりしています。皆んなで誕生日の方をお祝いしましょう!

【ひまわりひろば】

8月26日(月) 15:00~16:00

(完全予約制)

当日までにお申し込みください

場所：ふれあいの里 2階交流コーナー

参加費：無料

5月に実施したSST(ソーシャルスキルトレーニング)の第2回目の開催です。前回、参加されていない方も大歓迎です。



ふれあいバンドメンバー募集

毎月「音楽の会」で地道に練習しているメンバーと一緒に「西成区民まつり」のステージに立ってくれる方を、募集しています!! 楽器や音楽に興味のある方はセンター職員にお声掛け下さい。

メンバーも楽しみにしています。

たくさんのご参加

お待ちしております♪♪



熱中症対策

年々、気温が上昇し、最近では体温を超えるような日も珍しくありません。
熱中症の予防として ①こまめな水分補給 ②栄養バランスの良い食事の摂取
③しっかり睡眠をとるといのは基本として周知されていますね。

それ以外に、あまり知られていない予防策として「筋トレ」が有効であることをご存じ
でしょうか？水分は筋肉内に蓄えられるので、筋肉が多いほど蓄える水分量が多くなる
というわけです。成長ホルモンは睡眠中に活発になるので、寝る前に軽く筋トレやストレッチ
をすると効率がよいので試してみられては、いかがでしょうか？



ふれあいの里 警報発令時のお知らせ

当日不明な場合は、お電話でお問い合わせ下さい。

★8時の時点で大阪市内に大雨警報もしくは暴風警報が出ている場合
午前中は休館させていただきます。

★12時の時点で大阪市内に大雨警報もしくは暴風警報が解除された場合
午後1時に開館します。

※開館となった場合も午後からのプログラムが変更になる場合があります。

★12時の時点で大阪市内に大雨警報もしくは暴風警報が出ている場合
終日休館させていただきます。



センターからのお知らせ

- ・8月21日(水)は職員会議のため、13時で閉館となります。
- ・センター登録更新が、まだの方手続きをお願いします。
(来所の際は、事前のご連絡を、お願いします)

大阪花火情報 なにわ淀川花火大会

8月3日(土)
19:30~20:30(予定)
大阪府でも、全国でも1位の
人気の花火大会です。

【復帰協・ふれあいの里ページにふれあいだより・行事予定が掲載されています】QRコードからも見ることができます。



発行/編集 ふれあいの里地域活動支援センター
大阪市西成区南津守1丁目4-46
TEL 06-6659-2672
FAX 06-6659-2673