

# 高井田 老人センター



2020 (令和 2年) 8月号

発行日 令和 2年 8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/

## お知らせ

一部再開しているクラブ活動は、8月お休みです。

### 一般開放利用の注意点

利用開始時間は、10:00~16:00です。(消毒作業のため)

**囲碁・将棋** 3密回避で囲碁7台・将棋5台です。

- ①受付にある順番表に2人の氏名と開始時刻を記入
- ②番号札を渡します。
- ③対局前後は、手指の消毒
- ④立ち見の禁止
- ⑤終了後番号札を受付に返却下さい。



※順番待ちがあれば、開始時間の早い方から交代して頂く場合があります。

**バンパー** 3密回避で1台です。

- ①利用する時は、受付に声をかけて球の入ったかごを受取る。
- ②プレイの相手が変わった時や終了時は、かごを返却。
- ③使用されたキューと台は、消毒シートを渡しますので、ご自身で拭いて下さい。



**パソコンゲーム**

- ①使用は、1時間以内。
- ②使用後は、受付にお声をかけて下さい。



※卓球につきましては、引き続き休止させていただきます。

熱中症を予防するためには、

- ①暑さに負けない丈夫な体をつくろう！  
・バランスのよい食事・・・「主食・主菜・副菜」そろった食事を  
・質の高い睡眠で快適に・・・通気性・吸収性の良い寝具  
エアコンや扇風機を適度に使用
- ②のどが渇く前に、水分をこまめにとりましょう。  
たくさん汗をかいたときは、塩分も補給。
- ③屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。



### 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

## コロナに負けない体質改善講座

ファイトー!

日時：令和2年8月7日(金)

午後1時~2時

場所：当センター大広間

講師：理学療法士 廣光 悠哉氏

定員：30名(先着順)

※定員になり次第締切 入場無料

申込み：7月27日(月)午前9時~

持ち物：汗拭きタオル、飲料水、マスクの着用



講座終了後、椅子に座ってできる簡単  
全身すっきりストレッチがあります!

## 来館時に必ず実施して下さい!

自宅で検温



飲み物持参



距離をあけて



健康チェックシートを  
記入(センターにあり)

手洗い



手指消毒



健康チェックシート

質問項目	チェック
① 咳は出ていない。	
② のどに痛みはない。	
③ 鼻水は出ていない。	

### 6月号解答

### なぞなぞクイズ⑤

①

4ひきのねずみが食べてるものは?

答え：シチュー(4チュー)

②

ねずみ色のインクで書いた9つの物って?

答え：俳句(灰色→はいく)

③

ほうはほうでも、イ/シシの子はどんなほう?

答え：うりほう

④

4匹のタイがいる建物はなに?

答え：大使館

⑤

2人組が仲良く入って行ったよ。そのお店はどこ?

答え：コンビニ