



# 各施設のお知らせ

※各種行事は諸般の事情により、変更または中止となる場合があります

以下のQRコードを読み取ると、3施設の「スケジュール表」や「ホームページ」を見ることができます

門真市立老人福祉センター

〒571-0064 門真市御堂町 12-5

06-6903-7771

E-mail: roujin-fukushi@kadoma-cc.net

URL: <https://fukushi.kadoma-cc.net/>



門真市高齢者ふれあいセンター

門真市岸和田三丁目 44-11

072-886-0015

E-mail: koureisya-fureai@kadoma-cc.net

URL: <https://fureai.kadoma-cc.net/>



門真市地域高齢者交流サロン

〒571-0022 門真市沖町 28-2

06-6903-7771 (市立老人福祉センター)

E-mail: roujin-fukushi@kadoma-cc.net

URL: <https://koryu.kadoma-cc.net/>



## お茶会 (老人福祉センター・ふれあいセンター)

とき/ところ:

★老人福祉センター 食堂  
1月20日(金) 13時～

★ふれあいセンター ロビー  
1月28日(土) 13時～



参加費: 300円 (お菓子つき)  
※チケット販売中

定員: 25名 (老人福祉センター) ☎06-6903-7771  
20名 (ふれあいセンター) ☎072-886-0015

※詳細はポスターをご覧ください

## 映画会 (老人福祉センター・ふれあいセンター)

題名: 記憶にございません!

出演: 中井貴一 ディーン・フジオカ 石田ゆり子 小池栄子 草刈正雄など

日時: ★老人福祉センター 1月25日(水) 10時～  
★ふれあいセンター 1月28日(土) 10時～

定員: 30名 (老人福祉センター) ☎06-6903-7771  
20名 (ふれあいセンター) ☎072-886-0015

申込: 12月19日(月)～直接窓口または電話

## 老人福祉センター、センター長のつづやき ( ` 艸 )



～ 最近気づいたこと ① ～  
＜冬の乾燥＞

近頃、めっきりお肌が乾燥して困っています。お風呂上りにお肌の保水、保湿は欠かせないお年頃になってきました。と、そんなことを思っていたところ… 「冬も夏と同様、脱水症状に注意して！」とTVでの呼びかけが聞こえてきました。湿度の低く、乾燥する冬は無意識のうちに体の水分蒸発が進むようです。肌の乾燥どころではないですね。以下のことに気を付けて、脱水症にならないように…と心に誓いました。

- こまめな水分補給
- 加湿器での保湿
- 洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す
- 定期的に窓を開け、換気する

～ 最近気づいたこと ② ～  
＜お酢ドリンクの効果＞



とりあえずダイエットをしよう! と思いたち市販の「お酢ドリンク」を飲むようになった。ダイエットには効果があったかどうかは疑問ですが、スッキリとしたお通じが一日1回は必ずあるようになり、便秘の不安からは解放されました! お酢の力ってすごい! 感謝! 感謝!

## 団体登録説明会をします (3施設)

＜とき/ところ＞

- \*老人福祉センター…1/31(火) 10時～
- \*ふれあいセンター…1/31(火) 10時～
- \*交流サロン……………1/31(火) 13時～

＜内 容＞

- 団体利用/団体登録/団体保険



代表は必ず参加してください

代表が参加できない場合は代理の出席をお願いします。



## 《パン・クッキーの販売》

【老人福祉センター・ふれあいセンター】にて障がい福祉サービス事業所『障セ・ウィタン』の出張販売月に1回程度の販売です お昼やおやつにいかがですか

## 《1月の販売日時》

老人福祉センター…1/19(木) 11時～12時  
ふれあいセンター…1/26(木) 11時～12時

