

老人福祉センターだより

令和5年度 10月号（第70号）

編集・発行：
社会福祉法人 八尾市社会福祉協議会
〒581-0003 八尾市本町 2-4-10 / TEL: 072-924-8658

5分で目の老化をストップ！ 目の働きが回復する「基本体操」

★STEP1：ぎゅっとまばたき
※5回×2セット

- ①目を少し強めにつぶります。
- ②目をつぶったまま、眼球をできるだけ大きく、左右、上下、右・左回りに動かします。
- ③10回程度強くまばたきをします。

★STEP2：追従性眼球運動
※5回×2セット

視点を一点に固定したまま首を動かす。

- ①上下に動かします。
- ②左右に動かします。
- ③斜めに動かします。
- ④円を描くように動かします。

視点が動かないように、見る場所を見るものを決めておきましょう。

ひまわりカフェ

活動曜日：毎週金曜日

時間：午後1時～3時

利用方法：事務所にドリンク券をご購入ください。（1ドリンク+お菓子1つ）

料金：100円

※警報発令時や祝日は、休止とします。

心配ごと相談

活動曜日：毎週月・木曜日

時間：午後1時～4時

場所：八尾市立社会福祉会館 2階 相談室

相談方法：対面、電話相談も可。

（連絡先：072-991-9871）

※警報発令時や祝日は、休止とします。

市民向け公開講座 開催！

～福祉会館で笑って元気になろう～

①「落語を楽しむ会」

日時：10月14日（土）

午後1時30分～午後3時30分

場所：八尾市立社会福祉会館 3階

申込：9月20日～10月6日迄

②「エンディングノートを書いてみませんか？
～まずはご自身のことを知りましょう！」

日時：11月1日（水）

午後1時30分～午後3時

場所：八尾市立社会福祉会館 2階

申込：10月2日～10月20日迄

★募集：いずれも先着 ①25名 / ②30名

★申込・問合せ先：

八尾市立社会福祉会館 老人福祉センター

TEL：072-924-8658